الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

رسالة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية

تخصص رياضة و صحة

عنـــــــــــوان :

العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

دراسة وصفية تحليلية أجريت على الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

إعداد الطالب:

بوعزيز محمد

لجنة المناقشة

- د/ حرشاوي يوسف رئيسا
- د/ بن سي قدور حبيب مقررا
- د/ بن قناب الحـــاج عضوا
- د/ أحسن أحمـــــد عضوا
- د/ بن لكحل منصور عضوا

السنـــة 2012/ 2013

الإهداء

أهدي هذا البحث المتواضع:

إلى العيون التي ترعانا بنظراتها الدافئة إلى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد و العمل إلى الوالدين الكريمين متمنيا لهما دوام الصحة و العافية

﴿ **وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا** ﴾ الآية 24 من سورة الإسراء.

إلى زوجتي و أبنائي (آلاء و أحمد ضياء الدين)

إلى الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب داخل الوطن و خارجه.

إلى الذين يبنون النفوس و ينشئون العقول، إلى الذين يكتشفون المواهب و يساهمون في تربية الأجيال الصاعدة إلى كل المدرسين الذين ساهموا في إعدادي من التعليم الابتدائي إلى الجامعي.

إلى جميع الزملاء في درب الحياة و الدراسة و العمل و خاصة:زملائي بمتوسطة مرباح بلقاسم أولاد بوغالم

إلى جميع أستاذة التعليم المتوسط.

إلى جميع طلبة و عمال معهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة مستغانم، و خاصة الأخ بوعزة،وزيتوني.

إلى هؤلاء جميعاً أهدي ثمرة جهدي.

بوعزيز محمد

الشكر و التقدير

الحمد لله على إحسانه، و الشكر على توفيقه و امتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع

﴿ لَئِن شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ ﴾ الآية 7 سورة إبراهيم.

و من بعده أتقدم بخالص الشكر و التقدير و الاحترام إلى الدكتور بن سي قدور حبيب الذي تابع مراحل إنجاز هذه الرسالة بكل اهتمام و مسؤولية و ما فتئ أن يمدني بالنصائح والتوجيهات التي ساعدتني في التغلب على الصعاب و كانت لي عونا في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع. و يدعوني واجب الوفاء و العرفان بالجميل و الخير أن أترحم على القدوة الحسنة من جيل الرواد الأول إلى المناضلون أ.د.لحمر عبد الحق، و أ.د عباس أحمد صالح السامرائي، أ.د قصي محمود مهدي القيصي، أ.د شعلال عبد المجيد الذين ناضلوا لما فيه خير و منفعة للجميع سواء بمعهدنا الأم أو لأهل الاختصاص بالجزائر ككل نسأل الله أن يرحمهم و يسكنهم فسيح جنانه.

و أتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد رئيس جامعة مستغانم و إلى مدير معهد التربية البدنية و الرياضية و الى نائبه المكلف بالدراسات ما بعد التدرج د. بن قناب على كل التسهيلات و المساعدات الادارية و العلمية التي كانت عونا لنا في إنجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل. كما أتوجه بالوفاء والعرفان إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق وبسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة والكلمة الهادفة، و أتقدم بكل الود و الاحترام و العرفان إلى ،د احمد بن قلاوز أ.د رياض أ.د.عطا الله، د.بن قوة، د. بن لكحل، د.حرشاوي د.بومسجد، ،د.بن برنو ،د بلكبيش قادة، د.جمال مقراني أ ، د. زيتوني. أ . حرباش ابراهيم ، أ . بن عربية رشيد و إلى جميع أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم.كما أتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساعدني في العمل الإحصائي و خاصة د احمد بن قلاوز تواتي ،وأ.عمار ميلود (قسم علم النفس).

ختاما أتوجه بفائق الاحترام و التقدير إلى أعضاء اللجنة العلمية الموقرة على قبول مناقشة هذه الرسالة العلمية المتواضعة و أن تهدي عيوبنا من خلال إثرائنا بجملة من الملاحظات العلمية التي ستدعم و تزيد من ثقلها العلمي،كما عمر بن الخطاب رضي الله عنه يقول :(رحم الله امرؤا أهدى إلي عيوبي)

و أخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

المحتوى

- الإهداء... أ
- الشكر و التقدير.. ب
- ملخص البحث...ت
- المحتوى.. ث
- قائمة تسلسل الجداول..ج
- قائمة تسلسل الأشكال البيانية.. ش

التعريف بالبحث

1. مقدمة البحث...02
2. مشكلة البحث..04
3. أهداف البحث..05
4. فروض البحث..05
5. أهمية البحث...06
6. مصطلحات البحث..07

البــــــــــــــــــــاب الأول

- مدخل البــــاب الأول 11

الفـــصـــــل الأول

الدراسات المشابهة

- تمهيد...13
1.1دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية 13
2.1دراسات تناولت الضغوط النفسية 18
3.1دراسات تناولت التوافق المهني 24

4.1التعليق على الدراسات 31
5.1نقد الدراسات 33
– خاتمة.. 35

الفصـــــــــــــل الثاني

الترويح و الأنشطة الترويحية الرياضية

- تمهيد 37
1.2 الترويح 37
1.1.2 مفهوم الترويح 37
2.1.2 النظريات المفسرة للترويح 38
3.1.2 أنواع الترويح 40
4.1.2 أهمية الترويح 41
5.1.2 أغراض الترويح 41
6.1.2 المميزات النفسية للترويح 42
2.2 الممارسة الرياضية 43
1.2.2 مفهوم الممارسة الرياضية 43
2.2.2 مستويات الممارسة 43
3.2.2 أهداف ممارسة الرياضة 44
3.2 الترويح الرياضي 44
1.3.2 مفهوم الترويح الرياضي 44
2.3.2 أنواع النشاط الترويحي الرياضي ....,,........................45
3.3.2 خصائص الترويح الرياضي 46
4.3.2 أهداف الترويح الرياضي 47
5.3.2 أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية 51
6.3.2 القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي 51
7.3.2 العلاقة بين العمل و الترويح الرياضي 52
8.3.2 معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي 53
9.3.2 دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي 53

10.3.2 اعتبارات السلامة في الرياضة الترويحية 54
- خاتمة 56

الفصـــــــــل الثالث

الضغوط النفسية

- تـــــمهـــيد. 58
1.3 لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط النفسية 58
2.3 تعريف الضغوط النفسية. 59
3.3 تعريف الضغوط النفسية لدى المدرسين 60
4.3 الاتجاهات النظرية في تفسير الضغوط النفسية. 61
5.3 مصادر الضغوط لدى المدرسين 64
6.3 أعراض الضغوط النفسية 66
7.3 أنواع الضغوط النفسية 68
8.3 عناصر الضغوط النفسية 69
9.3 مراحل الضغط النفسي..70
10.3 طرق قياس الضغط النفسي 70
11.3 الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية 71
12.3 آثار الضغوط النفسية 72
13.3 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط 75
- خـــــــاتمة. 78

الفصـــــــــل الرابع

التـــــــوافق المهنـــي

- تمهيد 80
1.4 التوافق...80
1.1.4 تعريف التوافق..80
2.1.4 خصائص التوافق..81
3.1.4 مجالات التوافق 82
2.4 التوافق المهني..84

1.2.4 تعريف التوافق المهني 84
2.2.4 النظريات المفسرة للتوافق المهني 85
3.2.4 مظاهر التوافق المهني 88
4.2.4 العوامل المؤثرة في التوافق المهني 88
5.2.4 آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين 89
6.2.4 مظاهر سوء التوافق المهني 92
7.2.4 أسباب سوء التوافق المهني 92
8.2.4 قياس التوافق المهني 93
9.2.4 علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهن..94
- خاتمة..95

الفصل الخامس

المدرس ومرحلة التعليم المتوسط

- تمهيد 97
1.5 المدرس (الأستاذ) 97
2.5 صفات وخصائص المدرس 97
3.5 دور المدرس في العملية التربوية 99
4.5 حقوق وواجبات المدرس 100
5.5 مفهوم التعليم 101
6.5 تعريف التعليم المتوسط 102
7.5 مبادئ التعليم المتوسط. 102
8.5 أهداف التعليم المتوسط. 103
9.5 العوامل المؤثرة في التدريس 103
10.5 مشاكل مهنة التعليم وصعوبات قطاع التربية..104
- خاتمة 107
– خاتمة الباب الأول..108

البـــــــــــاب الثاني

الدراســـــــة الميدانيـــــة

– مدخـــــــل البـــاب الثـــــــاني 110

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

– تمهيد. 112

1. منهج البحث. 112

2. مجتمع عينة البحث 112

3. مجالات البحث 121

4. ضبط متغيرات البحث. 121

5. أدوات البحث. 122

6. الأسس العلمية لأدوات البحث. 129

7. الوسائل الإحصائية المستعملة 138

8. صعوبات البحث. 138

– خاتمة..139

الفصل الثاني

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد...141

– عرض النتائج..141

– استنتاجات..198

– مناقشة الفرضيات..199

– الخلاصة العامة..202

– اقتراحات أو فرضيات مستقبلية...204

المصادر و المراجع..205

الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنــــــــــــــــوان	الصفحة
01	توزيع أساتذة التعليم المتوسط حسب الجنس بولاية مستغانم	112
02	عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط .	113
03	خصائص العينة حسب الجنس .	114
04	خصائص العينة حسب السن	115
05	خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية	116
06	خصائص العينة حسب الخبرة المهنية	117
07	خصائص العينة حسب الإقامة	119
08	خصائص العينة حسب الممارسة	120
09	فقرات مقياس الضغوط النفسية	125
10	فقرات مقياس التوافق المهني	126
11	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية	127
12	أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية	127
13	أوزان العبارات الإيجابية لمقياس التوافق المهني	128
14	أوزان العبارات السلبية لمقياس التوافق المهني	129
15	معامل الصدق لمقياس الضغوط النفسية	130
16	معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية	131
17	معامل الثبات (التجزئة النصفية) لمقياس الضغوط النفسية	132
18	معامل الصدق لمقياس التوافق المهني	133
19	معامل الثبات لمقياس التوافق المهني	134
20	معامل الثبات (التجزئة النصفية) لمقياس التوافق المهني	135
21	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتقييم المرتفع والمنخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط في مستوى الضغوط النفسية	141
22	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتقييم المرتفع والمنخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط في درجة التوافق المهني	154
23	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط الذاتية	168
24	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الامكانات	170
25	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط العلائقية	172
26	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	174
27	دلالة الفروق بين عينتي البحث لمقياس الضغوط النفسية ككل	175
28	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	177

29	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير علاقة الاستاذ مع التلاميذ	179
30	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير علاقة الاستاذ مع الزملاء	181
31	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير علاقة الاستاذ مع الطاقم الاداري	183
32	دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير المحفزات (الراتب و الترقية)	185
33	دلالة الفروق بين عينتي البحث لمقياس التوافق المهني ككل	186
34	معاملات الارتباط بيرسون بين ابعاد الضغوط النفسية وابعاد التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	189
35	معاملات الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	192
36	معاملات الارتباط بيرسون بين ابعاد الضغوط النفسية وابعاد التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	193
37	معاملات الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	196

قائمة الأشكال البيانية

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع أساتذة التعليم المتوسط حسب الجنس بولاية مستغانم	113
02	عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط	114
03	خصائص العينة حسب الجنس .	115
04	خصائص العينة حسب السن	116
05	خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية	117
06	خصائص العينة حسب الخبرة المهنية	118
07	خصائص العينة حسب الإقامة	119
08	خصائص العينة حسب الممارسة	120
09	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط الذاتية عند الممارسين	142
10	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط الذاتية عند غير الممارسين	142
11	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط الذاتية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	143
12	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات عند الممارسين	144
13	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات عند غير الممارسين	145
14	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.	146
15	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط العلائقية عند الممارسين	147
16	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط العلائقية عند غير الممارسين	147
17	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط العلائقية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية	148
18	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل عند الممارسين	149
19	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل عند غير الممارسين	149
20	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	150
21	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس الضغوط النفسية ككل عند الممارسين	151

22	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس الضغوط النفسية ككل عند غير الممارسين	151
23	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	153
24	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط عند الممارسين	155
25	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط عند غير الممارسين	155
26	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	156
27	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ عند الممارسين	157
28	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ عند غير الممارسين	158
29	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لعلاقة الأستاذ مع التلاميذ لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	159
30	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء عند الممارسين	160
31	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء عند غير الممارسين	160
32	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لعلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	161
33	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري عند الممارسين	162
34	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري عند غير الممارسين	162
35	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لعلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	163
36	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير المحفزات (الراتب والترقيات) عند الممارسين	164
37	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير المحفزات (الراتب والترقيات) عند غير الممارسين	164
38	النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للمحفزات (الراتب والترقيات) لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	165
39	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس التوافق المهني ككل عند الممارسين	166
40	تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس التوافق المهني ككل عند غير الممارسين	166
41	النسب المئوية للتقييم المرتفع والمنخفض للمقياس ككل (التوافق المهني) لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية	167

42	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير الضغوط الذاتية	169
43	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	171
44	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير الضغوط العلائقية	173
45	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل	175
46	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير مقياس الضغوط النفسية ككل	177
47	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	179
48	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ	180
49	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير علاقة الأستاذ مع الزملاء	182
50	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري	184
51	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير المحفزات (الراتب و الترقية)	186
52	الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير مقياس التوافق المهني ككل	188

التعريف بالبحث

1. مقدمة:

مما لا شك فيه أننا نعيش في بيئة تسودها المثيرات والمنبهات المتنوعة بغض النظر عن أسبابها سواء مادية أو سيكولوجية ، وأثرت هذه المثيرات على الفرد، و لم يقتصر هذا التأثير في البيت والأماكن العامة ، وإنما تجاوز إلى بيئة العمل .

وهذه الضغوط جعلت الفرد يعيش في حالة قلق وتوتر وانفعال مما أثر على مهامه وواجباته الوظيفية ، وعلى علاقاته مع العاملين في المؤسسة ، وكذلك على صحته وجسده ، فإن ضغوط العمل قضية لازمت الإنسان منذ وجوده على الأرض ، فقد وجد ليعمل ، وكان هذا العمل ولا يزال مصدر شقاء ، ولقد ترتب عن هذا العمل وما صاحبه من شقاء مواجهة الإنسان للعديد من المخاطر والتحديات في حياته تلك التي جلبت له الضغوط .

و إذا كان المجتمع المدرسي صورة من المجتمع الإنساني فإن المدرسين إضافة إلى المشكلات الاجتماعية و النفسية التي يعاني منها الأفراد بصفة عامة لديهم مشكلاتهم الخاصة بطبيعة عملهم ، فحسب تنظيم منظمة العمل الدولية " تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا فهي أكثر المهن الضاغطة وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة ،يرجع بعضها إلى شخصية المدرس التي تحدد قدرته على التكيف مع التغيرات السريعة و الكبيرة في مجال التعليم ،و يرجع البعض الآخر إلى نظام التعليم و مؤسساته،و ما ينظم ويقيد عملها من قرارات ولوائح وقوانين، وإذا كان التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة ،فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير وذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي ، بل هو من اهم جالت الاستثمار، كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فعالية في تطوير المجتمع . (محمد الشبراوي محمد الانور، 2003 ،ص150).

وإن تأثير هذه الضغوط لا يقتصر فقط على الحالة النفسية بل يمتد إلى أدائهم حيث يفقد المدرس توافقه المهني مما يؤدي إلى عدم انسجامه مع مهنته و عدم الانتفاع من قدراته في مجال عمله . حيث يعد التوافق المهني أمرا ضروريا لنجاح الفرد في عمله و قدرته على التكيف مع ظروف العمل و متطلباته . حيث أنه لا ينفصل عن الرضا عن العمل و الرضا عن الحياة لأنه من الجوانب الهامة للصحة النفسية لدى الأساتذة فإذا اختلت إحدى مكونات التوافق المهني فسيتعرض إلى الشعور بالعجز عن العمل مما يترتب عليه انعدام الدافعية و القدرة على التجديد والابتكار. (عطاف محمود ،نادرة غازي ، 2009، ص424)

و في سبيل توافق المدرسين مع بيئتهم المهنية تختلف الاستراتيجيات والأساليب السلوكية المختلفة في التعامل مع هذه الظروف و مواجهة الضغوط بممارسة أنشطة مختلفة من أجل التخفيف و الترويح عن النفس ،حيث " أخذت الدعوة للاهتمام بالترويح طابعا عالميا من خلال المنظمات الدولية للترويح وشغل أوقات الفراغ كما تمت محاولات لإصدار نداءات و مواثيق دولية سنة 1970 – 1976 تدعو للاهتمام بتوفير الأنشطة الترويحية للجميع كحق من حقوق الإنسان" (قنديل ابراهيم،وآخرون،1986 ،ص25) . وعلى هذا الأساس " يعد الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني وله دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ، و له إسهاماته في تحقيق السعادة للإنسان ، و تشير الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح إلى إسهامات الترويح في الحياة العصرية في التحرر من الضغوط و التوتر العصبي ... كما أن للترويح دور في إشباع حاجات الفرد و خاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال عمل أو في أثناء أوقات الارتباط ، و الالتزام بالواجبات ، وذلك حتى يمكن تحقيق أو إعادة التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط " (محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998،ص ص34-35).

وفي هذا الصدد يشير بول هوايت (pool white) الى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات وعادات رياضية ترويحية لضمان ممارسة الافراد للأنشطة الرياضية ،وأهمية النظر الى الرياضة والترويح على انها من الاموراليتي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية .(ياسين رمضان،2007، ص57).

وعلى هذا الأساس فإنه لابد من الإشارة إلى أن العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني ليست علاقة بسيطة ،بل هي معقدة أكثر مما يتصور العديد منا ، كون هذه العلاقة ترتبط بالمهمة التي يؤديها المدرس والتي تتطلب الأخذ بعين الاعتبار الأساليب و الاستراتيجيات لمواجهتها . ومن هنا تأتي ضرورة الحاجة إلى التدخلات من أجل إدارة و معالجة هذه الضغوط النفسية، بالتخفيف و التقليص من حدتها، و ذلك عن طريق استخدام تشكيلة واسعة و مختلفة من أنشطة الترويح الرياضي ،لينعكس ذلك إيجابا على الرفع من درجة توافقهم المهني.

2. المشكـــلة:

لقـــد أصبحت ممارسة الأنشطة الترويحية من الضرورات المرتبطة بالصحة الوقائية للإنسان بصفة عامة و الصحة النفسية خاصة ، حيث أكدت الدراسات المردود الإيجابي للأنشطة البدنية على

أجهزة الجسم المختلفة متضمنة الجهاز الدوري والتنفسي و العضلي وغيرها ، بل وحتى الجوانب الاجتماعية والنفسية للفرد.

فمن خلال الإطلاع المحدود للباحث في مجال الترويح لاحظ أن أغلب الباحثين لم يتناولوا الأنشطة الترويحية و تأثيرها على فئة المدرسين باعتبارها فئة مميزة في المجتمع والذي توكل إليهم مهمة نبيلة و عظيمة مهمة الإعداد للمستقبل و صناعة الأجيال و لاشك أن تعرض هذه الفئة للضغوط النفسية يؤثر على توافقهم المهني .من هنا فان دراسة موضوع الضغوط وعلاقتها بالتوافق المهني لأساتذة التعليم المتوسط يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع ،وأهمية المتغيرين لكونهما من صميم الواقع المعاش ،فضلا أنها تمثل حالات من المعاناة ،لدى الأساتذة والذي قد ترتبط بشكل أو آخر بالتوافق المهني لهم ، الأمر الذي أثار فكر الباحث تساؤل إحدى المشكلات التي رأى من وجهة نظره أنها نادرة في المجال الترويحي عامة وفي مجال الترويح للمدرسين في البيئة الجزائرية خاصة ، فمن هنا تبلورت فكرة مشكلة البحث في إطارها العام من خلال معايشتنا و ملاحظتنا كأستاذ لهذه الضغوط النفسية التي يعانيها المدرسون . و عليه لا بد من أن نقوم بدراسة أثرها على هذه المتغيرات التابعة، وعلى هذا الأساس نطرح :

السؤال العام :

ما هي العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية ؟

1 – ما هو مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية و الأساتذة غير الممارسين لهذه الأنشطة ؟

2 – هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية و في درجة التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوى الدلالة 0.05؟

3 – ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

3. أهداف البحث:

الهدف العام:

معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

الأهداف الفرعية:

1 -معرفة مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وعند الأساتذة غير الممارسين لهذه الأنشطة.
2 -تحديد الفروق في مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .
3 -تحديد العلاقة الموجودة بين متغيري الضغوط النفسية والتوافق المهني عند الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .

4. فروض البحث :

– الفرضية الرئيسية:

توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني و يختلف الضغط النفسي بين الممارسين و غير الممارسين حيث ينقص عند الممارسين.

– الفرضيات الفرعية :

1 – يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بضغوطات نفسية منخفضة وبتوافق مهني مرتفع أما غير الممارسين يتميزون بمستوى عال من الضغوط النفسية وبتوافق مهني منخفض.

2 – هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية وفي درجة التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية عند مستوى الدلالة 0.05.

3 – توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

5. أهمية البحث:

تعتبر الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان وذلك مصداقا لقوله تعالى : ﴿ لقد خلقنا الإنسان في كبدٍ ﴾ والكبد المشقة و العناء جسميا كان أو نفسيا ، وتنشأ هذه الضغوط عادة من البيئة المحيطة به ، لكون أن الضغط والحياة أصبحا يسيران جنبا إلى جنب فغالبا ما يتعرض الفرد لمواقف وظروف تكون متطلبتها تفوق طاقته مما ينعكس سلبا على توافقه المهني .

حيث حظيت ظاهرة الضغوط والتوافق المهني باهتمام كبير من حيث المناقشة و التحليل والتعريف والقياس ، خاصة في المجال الصناعي ، إلا أنه – حسب حدود علم الباحث – لم يتم التطرق بشكل وافٍ في المجال التعليمي خاصة في الجانب المتعلق بدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية وتحسين درجة التوافق المهني لدى الأساتذة ، رغم ما تسديه هذه الفئة من خدمة للمجتمع في بناء أمة المستقبل .

فانطلاقا من موضوع الدراسة ، ارتأى الطالب الباحث تسليط الضوء على دراسة متغير ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وأثرها على الضغوط النفسية والتوافق المهني لما لها من أهمية بالغة ، يمكن حصرها في النقاط التالية :

- التعريف بالدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل والتحرر من الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط .
- التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .
- التعريف بأهمية ممارسة هذه الأنشطة في تحقيق الصحة النفسية للأفراد .
- التعريف بإسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار .
- تعتبر من الدراسات المحلية القليلة – حسب علم الباحث – التي تناولت موضوع النشاط الترويحي الرياضي لدى أساتذة التعليم المتوسط وأثر هذا المتغير على متغيري الضغوط النفسية والتوافق المهني

6. مصطلحات البحث :

تبنى الطالب الباحث المصطلحات التالية للدراسة لتتماشى مع إجراءات البحث :

– **الضغط:** عرفه كل من :

والف (wolf) بأنه الحالة العضوية لدى الإنسان التي تحدث فيها المشاكل وضمنها المثير الذي يؤدي إلى ردود أفعال الضغط.

- جبسون (Gibson) بأنه استجابة مكيفة تتوسطها الفروق الشخصية و العمليات السيكولوجية و التي تحدث نتيجة حدث أو فعل بيئي خارجي ،بحيث تضع متطلبات سيكولوجية أو مادية مفرطة على الفرد. (بارون خضر عباس، 1999، ص57)

- الترويح :

يعرفه كراوس هو أوجه النشاط و الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته ، و اكتسابه للعديد من القيم الشخصية والاجتماعية . و يعرفه كل من كارسلون ، ماكلين ، ديب ، بيترسون ، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم ، أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل ، أو أنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ . (محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص30)

- الترويح الرياضي :

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية المختلفة (كرة اليد ، الجري ، كرة السلة ، كرة القدم ، المشي ، الكرة الطائرة ...) والتي يمارسها أساتذة التعليم المتوسط بغرض تحقيق السعادة والسرور من خلال المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي، أو الشهرة، وذلك للتخفيف من الضغوط النفسية الناتجة عن العمل وظروفه، وبيئته، بالمتوسطة.

- التوافق المهني :

يعتبر تعريف سكوت وتعريف عثمان التعريفان اللذان يتوافقان ويتناسبان إجرائيا مع اتجاه وهدف الدراسة حيث تبناهما الطالب الباحث لتطابقهما مع إجراءات البحث.

حيث عرفه سكوت scott بأنه توافق الفرد مع بيئة العمل ، فهو يشمل توافق الفرد مع لمختلف العوامل البيئية التي تحيط به في العمل ، وتوافقه للتغيرات التي تطرأ على هذه العوامل بمرور الزمن وتوافقه لخصائصه الذاتية. (محمود السيد أبو النيل، 1984، ص159).

أما (عثمان نجاح عبد الرحيم، 1999، ص 16) أنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد ليحقق التلاؤم والانسجام بينه و بين متطلبات العمل ، ومختلف العوامل المادية و الاجتماعية في إطار العمل بما يحقق له الشعور بالرضا عن عمله و تخطي العقبات وإشباع حاجاته و طموحاته .

– الضغوط النفسية:

هي حالة من عدم التوازن النفسي نتج عن عدم التكافؤ بين متطلبات مهنة التدريس ومقدرة القيام بها و يترتب على ذلك شعور المعلم بعدم إمكانية إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية (حمدي علي الفرماوي، 1990 ، ص 43)

و تعرفها شيماء بأنها الأعراض الظاهرة التي تحدث كاستجابة لما يحدث من تغيرات عامة من أنظمة الجسم . (شيماء علي الخميسي، 2007، ص 67) .

نقصد بمفهوم الضغوط النفسية لدى أستاذ التعليم المتوسط في هذه الدراسة تلك الحالة النفسية المتأزمة و التي تتميز بالتوتر و الاضطراب و القلق نتيجة مواجهة المدرس لأعباء و صعوبات مهنية و مشاكل أخرى تتعلق بالعمل، وظروفه، وبيئته. و التي تنعكس سلبا على أدائه و توافقه المهني.

و هي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط من خلال إجابته على مقياس الضغوط النفسية المعد لذلك.

– الأستاذ:

هو الشخص المكلف بالتدريس في مرحلة التعليم المتوسط يتمتع بالكفاءة والإعداد و التأهيل، و يقوم بتدريس مادة واحدة تتوافق مع تخصصه وتكوينه.

– مرحلة التعليم المتوسط :

تعتبر مرحلة امتداد للتعليم الابتدائي التي أصبحت مدة التدريس بها أربع سنوات استنادا إلى تنفيذ عملية الإصلاح (2003 – 2005) خلفا للطور الثالث من التعليم الأساسي ذي الثلاث سنوات

ويركز فيه على تعميق المكتسبات السابقة وتجسيد المعارف و المفاهيم بوضعيات عملية و واقعية ، مع إدماج اللغة الانجليزية في السنة الأولى و تنهى هذه المرحلة بشهادة التعليم المتوسط التي تسمح للتلميذ بالانتقال إلى التعليم الثانوي (وزارة التربية الوطنية الجزائرية ، 2008 ، ص 12) .

البـــــاب الأول

الدراسة النظرية

مدخل البـــاب الأول :

قسم **الطالب الباحث** هذا الباب إ ـاول في الفصل الأول الدراسات السابقة والبحوث المتشابهة في موضوع البحث ،و الد راسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية ،و بحوث و دراسات تناولت الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط ، أما الفصل الثاني فقد تناول

فيه التوافق المهني و الترويح الرياضي ،مفهومه ،و ما يحتويه من خصائص و مميزات ،و أهمية ممارسته مع مختلف الجوانب (البدنية ،الصحية ،الاجتماعية و المهارية ، و النفسية خاصة).وبعدها الفصل الثالث تناول فيه الطالب الباحث الضغوط النفسية ،مفهومها ،النظريات المفسرة لها ،أنواعها ومراحلها و الآثار الناتجة عنها و في الأخير الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية.أما الفصل الرابع فخصه إلى التوافق المهني ،مفهومه ، النظريات المفسرة له ،أسبابه ، مظاهره ، والعوامل المؤثرة فيه ، وكيفية تحقيقه.

وفي الأخير ختم الطالب الباحث ، فصله الأخير (الفصل الخامس) المدرس ومرحلة التعليم المتوسط حيث تطرق إلى صفات و دور المدرس، و كذا حقوقه وواجباته ،كما عرج على التعليم و مرحلة التعليم المتوسط من حيث تعريفه ، مبادئه ، أهدافه ، وكذا العوامل المؤثرة فيه و ختاما بالمشاكل والصعوبات التي تعترض مهنة التعليم.

الفصـــــــــــــل الأول

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

– تمهيد

1.1 دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية :

1.1.1 دراسة (عبد الإله بن أحمد الصلوي، 2006)
1.1.1 دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006)
2.1.1 دراسة (سعاد خيري كاظم، 2009)
3.1.1 دراسة (محمد محمد الحماحمي، 1983)
4.1.1 دراسة (مها صبري حسن ، 2008)
2.1 دراسات تناولت الضغوط النفسية .
1.2.1 دراسة (عثمان مريم، 2010)
2.2.1 دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011)
3.2.1 دراسة (نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، 2011)
4.2.1 دراسة (محمد حمزة الزيودي، 2007)
5.2.1 دراسة (خولةعزات القدومي،ياسر فارس خليل، 2011)
6.2.1 دراسة (أحمد عيد الشخانبة ، 2010)
7.2.1 دراسة (العبودي فاتح،2008)
3.1 دراسات تناولت التوافق المهني :
1.3.1 دراسة (ماهر عطوة الشافعي، 2002)
2.3.1 دراسة (فواز بن محمد صالح الشيخ ، 2009)
3.3.1 دراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين، 2006)
4.3.1 دراسة (السماري عبد الله، 2006)
5.3.1 دراسة (عيسى محمد، 2004)
6.3.1 دراسة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2007)
7.3.1 دراسة (مكناسي محمد ، 2007)
8.3.1 دراسة (سامي خليل فحجان، 2010)
4.1 التعليق على الدراسات
5.1 نقد الدراسات
– خاتمة.

– **تمهيد:**

يقوم الطالب الباحث في هذا الفصل [illegible] الدراسات المشابهة ذات العلاقة بموضوع الدراسة ، على الرغم من أن أغلب الدراسات [illegible] ات الصناعية و الإنتاجية، وإن كانت هناك دراسات تناولت الضغوط النفسية أو ال[illegible] مة الأنشطة الترويحية الرياضية في مجال

التربية و التعليم ، فإنها قليلة ، وإن وجدت فإنها في أغلبها ترتبط بمتغير آخر ، أما عن ارتباطها بمتغير الأنشطة الترويحية الرياضية فهي نادرة خاصة في البيئة الجزائرية – على حد علم الباحث – حيث واجه الباحث صعوبات بسبب ندرة هذه الدراسات المتعلقة بمتغيرات البحث .

وسوف يلتزم الطالب الباحث في عرضه لهذه البحوث و الدراسات – ما أمكن – بتقديم هدفها الرئيسي، ووصف العينة، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حده.ويختم في الأخير باستنتاج عام حول ما توصلت إليه هذه النتائج.

فقد صنف الطالب الباحث الدراسات السابقة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى :

أولا : دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .

ثانيا : دراسات تناولت الضغوط النفسية .

ثالثا : دراسات تناولت التوافق المهني .

1.1 دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية :

1.1.1 دراسة (عبد الإله بن أحمد الصلوي، 2006) معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية .

هدفت الدراسة إلى التعرف على :

- معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية .
- الفروق في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تبعا للمتغيرات التالية :(العمر ، الحالة الاجتماعية ، التخصص الدراسي ، مكان الإقامة ، نوع المشاركة الرياضية ، درجة الرغبة في المشاركة الرياضية)

مشكلة البحث : ما طبيعة معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية داخل نطاق الكلية ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي ــ الدراسات المسحية .

العينة : اشتملت عينة البحث على 950 طالبا بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية الجغرافية .

إجراءات البحث : تم تصميم استبانة .

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

- اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون"

- استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات .
- التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .
- تحليل التباين الأحادي أنوفا (ANOVA) .
- اختبار (ت) .
- استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) .

نتائج الدراسة :

- إن أهم المعوقات التي تواجه طلاب كلية المعلمين جاءت وفقا لنتائج هذه الدراسة والمرتبة ترتيبا تنازليا على النحو التالي :

* المعوقات المرتبطة بالإمكانات و الجوانب الدراسية للطالب .
* المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية وببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .
* المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية والجوانب النفسية والاجتماعية للطالب جاءت في المرتبة الأخيرة

أهم الاقتراحات :

- توفير الإمكانات المناسبة للطلاب من ملاعب رياضية وصالات مغلقة وتوفير الأدوات المناسبة للأنشطة الترويحية الرياضية .
- الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية المقدمة من حيث الاستفادة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي .
- إجراء دراسات مماثلة في هذا المجال .
- توفير نادي مخصص للطلاب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية متوفر فيه جميع الإمكانات والأدوات الراضية .

2.1.1 دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006) النشاط الترويحي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات ، جامعة الملك سعود)

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي تمارسها الطالبة الجامعية في مدينة الرياض .
- التعرف على التطلعات التي تطمح إليها الطالبة الجامعية في مجال الممارسات الرياضية .
- التعرف على الصعوبات التي تحول دون تحقيق التطلعات الترويحية للطالبة الجامعية.

مشكلة البحث:

- ما طبيعة الأنشطة الترويحية التي تمارسها طالبة المرحلة الجامعية في مدينة الرياض ؟

- ما الوسائل الترويحية التي ترغب طالبة المرحلة الجامعية في توفيرها ؟

- ما الصعوبات التي تحول دون ممارسة طالبة المرحلة الجامعية للترويح ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة : 652 طالبة من جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقية العشوائية .

إجراءات البحث : تم تصميم استبانة من إعداد الباحث.

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

– اختبار (كا 2)

– تطبيق مقياس (كرامرزفي) لمعرفة معامل الارتباط و مقدار العلاقة .

نتائج الدراسة :

- أظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة الترفيهية المجردة تأتي في مقدمة الأنشطة التي تمارسها الطالبة الجامعية .

- أما أبرز التطلعات التي ترغب فيها الطالبة الجامعية فقد كانت ذات البعد الثقافي ثم الحركي .

أهم الاقتراحات :

- الدعم المستمر لتحقيق المزيد من جوانب الترويح الإيجابية في حياة الطالبة .

- ربط تحقيق الأنشطة الترويحية بالتوعية العامة من خلال برامج مخصصة لذلك عبر وسائل الأعلام المختلفة، الأمر الذي يجسد ثقافة الترويح وآثارها الإيجابية من الجوانب النفسية والاجتماعية و السلوكية و الصحية .

3.1.1 دراسة (سعاد خيري كاظم، 2009) : برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

هدفت الدراسة إلى:

- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

- معرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

مشكلة البحث :

- هل يوجد ميول للطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، وما هي الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها ؟

فروض البحث:

-وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضة الترويحية.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

العينة : تم العمل مع 48 لاعبا لكرة اليد بجمهورية مصر العربية.

إجراءات البحث : استخدم الباحث استمارة استبيان عن الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها أثناء أوقات الفراغ ،كما استخدم الباحث استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية عند اللاعبين.

المعالجة الإحصائية:

- النسبة المئوية
- معادلة معامل الارتباط

نتائج الدراسة :

- إن الأنشطة الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة.
- إن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها (الكرة الطائرة ، كرة السلة،كرة القدم ألعاب ترفيهية و ترويحية ،تنس الطاولة،الساحة والميدان ،رفع الأثقال ،الكاراتيه ،الكشافة ،الرماية و القنص،الفروسية ،السباحة)

أهم الاقتراحات :

- إدراج مادة الترويح ضمن المواد الدراسية الأخرى.
- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة و العمل على تطويرها.

4.1.1 دراسة (محمد محمد الحماحمي، 1983) معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة إلى:

- تحديد المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ والإمكانات والبرامج والأنشطة و العوامل الاقتصادية .
- التعرف على درجة هذه المعوقات بين الطلبة و الطالبات.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 200 طالب وطالبة جامعيين بعين شمس ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

إجراءات البحث : استخدم الباحث استمارة استبيان عن معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

المعالجة الإحصائية :

- النسبة المئوية

- معامل الارتباط بيرسون

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى ما يلي :

- الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها.

- عدم ممارسة الأنشطة لميول الطلبة، وعدم توفر الأدوات والأجهزة والحرص على استثمار وقت الفراغ في التحصيل الدراسي و المذاكرة.

أهم الاقتراحات :

- توفير المنشآت الرياضية من أجل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

- توفير الأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

5.1.1 دراسة (مها صبري حسن ، 2008) : علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي .

هدفت الدراسة إلى:

- معرفة الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

- معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

فرضيات البحث :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم في درجة الضغط النفسي .

- هناك علاقة ارتباط بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات الوظيفية للممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 40 طالبةبجامعة ديالي .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كامل راتب .

المعالجة الإحصائية : تم استخدام نظام spss

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى ما يلي :

- تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات .

- إن للنشاط الرياضي المنتظم دورا إيجابيا في تحسين أغلب المتغيرات وانعكس على خفض الضغط النفسي للطالبات .

أهم الاقتراحات :

- ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات من أجل التخفيف من الضغوط النفسية .

- الاهتمام بالجانب النفسي بشكل عام للطالبات ذات الجامعات العلمية والرياضية بشكل خاص .

2.1 دراسات تناولت الضغوط النفسية .

1.2.1 دراسة (عثمان مريم، 2010) : الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة .

- التعرف على مستوى دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة .

- التعرف على العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية ودافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية ببسكرة .

مشكلة البحث : ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية ببسكرة .

فرض البحث : للضغوط المهنية علاقة بدافعية الإنجاز لدى أعوان الحماية المدنية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

العينة : تم العمل مع 119 عونا بالوحدة الرئيسية لأعوان الحماية المدنية ببسكرة ، واختيرت بطريقة عشوائية

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياسين : مقياس الضغوط المهنية . مقياس دافعية الإنجاز .

المعالجة الإحصائية : استخدام البرنامج الإحصائي SPSS .

نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع النجاح .

- وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط المهنية ودافع تجنب الفشل . وبالتالي كان الارتباط بين الضغوط المهنية و دافعية الإنجاز سالبا .

2.2.1 دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011) : مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ــ دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي)

هدفت الدراسة إلى :

- الرغبة في معرفة مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي التعليم الابتدائي ، المتوسط ، الثانوي .
- تصميم مقياس لقياس مصادر الضغوط المهنية لدى فئة المدرسين .
- معرفة الفروق بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية .

مشكلة البحث : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية ؟

فرض البحث : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مدرسي التعليم الابتدائي ومدرسي التعليم المتوسط و مدرسي التعليم الثانوي في مصادر الضغوط المهنية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن .

العينة : تم العمل مع 210 مدرسا موزعين على النحو التالي : 70 مدرسا في التعليم الابتدائي ، 70 مدرسا في التعليم المتوسط ، 70 مدرسا في التعليم الثانوي بولاية تيزي وزو . تم اختيارهم بطريقة غير عشوائية حصصية .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياس مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

المعالجة الإحصائية : استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) .

نتائج الدراسة :

- أن مدرسي التعليم المتوسط أكثر شعورا بمصادر الضغوط المهنية .
- لم تظهر فروق دالة إحصائيا بين مدرسي التعليم الابتدائي ، المتوسط ، والثانوي ، بمعنى أن جميع المدرسين على اختلاف مراحلهم التعليمية يعانون من الضغوط الناجمة عن طبيعة العمل .
- أما متغير الخبرة المهنية ، فالنتائج لم تظهر فروقا دالة إحصائيا بين الفئات الثلاث .

أهم الاقتراحات :

- على المدرس أن يكوّن استراتيجيات ذاتية لتسيير الضغوط ومواجهتها وممارسة بعض الأساليب للتخفيف من الضغط ، كالرياضة ، الاسترخاء ، الهدوء ....

- توطيد وتحسين علاقاته مع الإدارة والزملاء في المهنة ومع التلاميذ .

- تحسين أجور المدرسين في جميع المراحل التعليمية وتوفير فرص الترقية في المهنة .

- توفير الشروط اللازمة لأداء المدرس ، الكتب ، الوسائل التعليمية ، تحسين الظروف الفيزيقية للعمل ، توفير الطب المهني ...

- بناء المزيد من المؤسسات التربوية خاصة في التعليم المتوسط ، قصد التخفيف من ظاهرة اكتظاظ الأقسام .

3.2.1 دراسة (نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، 2011) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني .

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على العلاقة بين كل من الضغوط المهنية ، والرضا الوظيفي ، لدى المعلم الفلسطيني .

- التعرف على الفروق المعنوية في مقياس كل من الضغوط المهنية ، والرضا الوظيفي تبعا لمتغيرات : النوع الاجتماعي ، نوع المدرسة ، المؤهل العلمي ، سنوات الخدمة .

مشكلة البحث :

ما علاقة الضغوط المهنية بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة : 330 معلم ومعلمة بمدارس المرحلة الأساسية العليا في كل من مدارس التعليم العام ، ووكالة الغوث للاجئين الفلسطينيين في محافظة خان يونس ، حيث تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياس الضغوط المهنية لدى المعلم الفلسطيني ، من إعداد نظمي أبو مصطفى بـــ 50 فقرة ، ومقياس الرضا الوظيفي من إعداد نظمي أبو مصطفى بـــ 50 فقرة .

المعالجة الإحصائية : - التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري .

- تحليل التباين الأحادي . - اختبار (ت) .

نتائج الدراسة :

- توجد علاقة سالبة بين كل من الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني

- لا توجد فروق معنوية في الدرجة الكلية لمقياس الضغوط المهنية ، تبعا لمتغيري : النوع الاجتماعي ، نوع المدرسة ، عكس متغيري المؤهل العلمي وسنوات الخدمة التي كانت فيها فروق معنوية .

أهم الاقتراحات :

- العمل على التخفيف من مستوى الضغوط المهنية لدى كل من المعلمين الفلسطينيين و المعلمات ، حيث أنها تؤثر على الرضا الوظيفي لديهم .

- مساعدة السلطة الإدارية معلمي سنوات الخدمة : من سنة إلى خمس سنوات وذلك من خلال إعطائهم مهمات قليلة .

4.2.1دراسة (محمد حمزة الزيودي، 2007) مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى : الكشف عن ظاهرة الضغط النفسي والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في إقليم الجنوب وعلاقتها ببعض المتغيرات الديمغرافية كالجنس والعمر والحالة الاجتماعية و الخبرة التدريسية و المؤهل العلمي .

مشكلة البحث :

- ما مصادر الضغط النفسي والاحتراق النفسي التي يتعرض لها معلموا التربية الخاصة في جنوب الأردن ؟
- هل هناك ضغوط ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة تعزى للجنس أو المؤهل العلمي أو لسنوات الخبرة أو للدخل الشهري ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

العينة:اشتملت عينة البحث على(110)معلما ومعلمة،واختيروا بطريقة عشوائية من مدارس جنوب الأردن.

إجراءات البحث : – استخدم الباحث طريقة المقابلة شبه المفتوحة . – مقياس ماسلاش للاحتراق النفسي

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

– التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري .– تحليل التباين الأحادي.

– اختبار (ت).

نتائج الدراسة :

- أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي التربية الخاصة يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي تراوحت من المتوسط إلى العالي.
- أشارت نتائج الدراسة إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية قلة الدخل الشهري ، و البرنامج الدراسي المكتظ ، و المشاكل السلوكية و العلاقات مع الإدارة ، وعدم

وجود التسهيلات المدرسية ،وزيادة عدد الطلاب في الصف ، وعدم وجود حوافز مادية ،وعدم تعاون الزملاء ، والعلاقات مع الطلاب ،ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم .

أهم الاقتراحات :

- إجراء المزيد من الدراسات المسحية بهدف معرفة واستقصاء الأسباب التي تؤدي إلى الضغوط النفسية

و الاحتراق النفسي .

- العمل على تحسين الأوضاع المعيشية للمعلمين من خلال تحسين سلم الرواتب وتفعيل نظام الحوافز المادية وتوفير فرص للترقية .

5.2.1 دراسة (خولةعزات القدومي،ياسر فارس خليل، 2011):إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات

هدفت الدراسة إلى : التعرف على إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم

مشكلة البحث :

- ما مستوى إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية للضغوط النفسية في أثناء تواجدهم في الجامعة؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

العينة: اشتملت عينة البحث على (531) طالبا وطالبة، واختيروا بطريقة عشوائية من جامعة اربد الأردن.

إجراءات البحث : - مقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثان.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

- تحليل التباين الأحادي. - اختبار (ت). - استخدام البرنامج الإحصائي SPSS

نتائج الدراسة :

- إن مستوى إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمستوى معاناتهم الضغوط النفسية في ضوء المصادر والمتضمنة في المقياس متوسط.

- وجود فروق دالة إحصائيا في متوسطات تقديرات الطلبة و الطالبات على البعد (الاجتماعي، والمادي) ولصالح الطلاب.

أهم الاقتراحات :

- توفير برامج توعية خاصة للطلاب الذكور ،حول طرق التعامل مع مصادر الضغط بحيث يتوافر لديهم المناعة و القدرة على مواجهتها بأسلوب واقعي بعيد عن التضخم.

- إجراء المزيد من البحوث حول أنواع الضغوط النفسية ، ومصادرها باعتبار أن مصادر الضغوط تتغير متأثرة بنوعية المؤسسة التعليمية.

6.2.1 دراسة (أحمد عيد الشخانبة ، 2010) : التكيف مع الضغوط النفسية ــ دراسة ميدانية

هدفت الدراسة إلى : تحديد مصادر الضغوط النفسية وأساليب التكيف ومساويات الصحة النفسية لدى العاملين ، كما تهدف إلى استكشاف احتمال وجود علاقة ارتباطية بين تلك الأساليب التكيفية ومستويات الصحة النفسية .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي.

العينة: اشتملت عينة البحث على (208) عاملا ، واختيروا بطريقة عشوائية بشركة الإسمنت الأردنية .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التكيف من إعداد كارفر (1997) ومقياس الصحة النفسية من إعداد غولدبيرغ و ويليامز (1991)

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS

نتائج الدراسة :

- أشارت نتائج الدراسة إلى أن العاملين في شركة الإسمنت الأردنية يتمتعون بمستويات سوية من الضغوط والصحة النفسية ، ويستخدمون أساليب التكيف المرتكزة على حل المشكلة بدرجة كبيرة و متوسطة ، وأساليب التكيف المرتكزة على الانفعال والأساليب التجنبية بدرجة متوسطة وقليلة .

أهم الاقتراحات :

- إجراء المزيد من الدراسات حول أساليب تكيف العاملين مع الضغوط النفسية .
- أخذ مصادر الضغوط النفسية بالحسبان عند معالجة مشاكل العاملين في مكان العمل .

7.2.1 دراسة (العبودي فاتح،2008) الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي.

هدفت الدراسة إلى : محاولة تشخيص عوامل الرضا الوظيفي بمؤسسة الخزف الصحي بالميلية وتحديد مدى تأثير الضغط النفسي عليها .

مشكلة البحث : - هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الشعور بالضغط النفسي و الرضا الوظيفي؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته موضوع الدراسة.

العينة: اشتملت عينة البحث على (90) من مصلحة الإنتاج

إجراءات البحث : – استخدم استبيان من إعداد هولمتر.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري . – معامل الارتباط.

نتائج الدراسة :

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي و متغير الأجر.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي و محتوى العمل.
- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغط النفسي ونمط الإشراف.

أهم الاقتراحات :

- محاولة التقليص من مسببات الضغط وذلك بمراعاة الطبيعة والظروف التي يمارسها فيها العمل.
- إجراء مزيد من الدراسات للتعرف على أبعاد ظاهرة الضغط النفسي وعلاقتها بتغيرات وعوامل الرضا الوظيفي.

3.1 دراسات تناولت التوافق المهني :

1.3.1 دراسة (ماهر عطوة الشافعي، 2002) : التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية و علاقته بسماتهم الشخصية .

هدفت الدراسة إلى : - التعرف على مستوى التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة .

- التعرف على العلاقة بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وسماتهم الشخصية.
- التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في سمات الشخصية لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس، المؤهل الدراسي ، القسم الذي يعمل به ، عدد سنوات الخبرة)
- التعرف على الفروق الدالة إحصائيا في التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات تبعا لمتغيرات الدراسة (الجنس ــ المؤهل الدراسي ــ القسم الذي يعمل به ــ عدد سنوات الخبرة)

مشكلة البحث: ما العلاقة التوافق المهني للممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية بمحافظات غزة وبين سماتهم الشخصية وبعض المتغيرات ؟

فرض البحث :

- لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى الممرضين العاملين بالمستشفيات الحكومية و سمات الشخصية لديهم .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير المؤهل الدراسي

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي ألعلائقي .

العينة : تم العمل مع 1026 ممرضا وممرضة بقطاع غزة . تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد الباحث ، والثاني مقياس للسمات الشخصية من إعداد الدكتور نظمي أبو مصطفى . مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية

- معامل الارتباط"بيرسون " - تحليل التباين الأحادي أنوفا (ANOVA) . - اختبار (ت) .
- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري - تمت المعالجات الإحصائية بإستخدام برنامج SPSS

نتائج الدراسة :

- أن مستوى التوافق المهني بصورة عامة منخفض، حيث بلغت نسبة (48.9 %)
- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني لدى الممرضين وبين سماتهم الشخصية .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير الجنس .
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني لدى الممرضين تعزى لمتغير المؤهل الدراسي **أهم الاقتراحات :**
- يجب أن يكون المناخ داخل المستشفى مناخا أسريا يحقق للعاملين النماء والإثراء الإيجابي البنّاء في مختلف جوانب الشخصية .
- أن تراعي إدارة المستشفى العدل في المعاملة و الترقية بين الموظفين .
- تحسين رواتب الموظفين بما يتناسب مع مؤهلاتهم العلمية .
- إشراك الموظفين في إدارة بعض البرامج الثقافية و الصحية .
- دراسة التوافق المهني وعلاقته ببعض المتغيرات مثل : الحالة الاجتماعية ، القلق الإحباط ...

2.3.1 دراسة (فواز بن محمد صالح الشيخ ، 2009) : التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة

هدفت الدراسة إلى : - معرفة مدى التوافق المهني الذي يتمتع به العمال السعوديون العاملون في بعض المصانع بمحافظة جدة .

- معرفة العلاقة بين التوافق المهني و المساندة الاجتماعية و الفروق بين أصحاب الإرباعي الأعلى والإرباعي الأدنى على درجة المساندة الاجتماعية في التوافق المهني
- معرفة الفروق في التوافق المهني و المساندة الاجتماعية في ضوء متغيرات (نوع المهنة ، العمر ، مدة الخدمة ، المؤهل العلمي ، مقدار الراتب ، عدد ساعات العمل ، والحالة الاجتماعية)

مشكلة البحث : ما مظاهر التوافق المهني والمساندة الاجتماعية التي يتمتع بها العمال والعلاقة بينهما ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة : بلغت 218 فردا من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع في جدة بالطريقة العشوائية.

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد بشرى إسماعيل ، والثاني مقياس المساندة الاجتماعية من إعداد بشرى إسماعيل . وقام الباحث بإجراء تعديلات مناسبة بما يتلاءم والبيئة السعودية .

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية

– اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون" – استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات . – التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية. – تحليل التباين الأحادي أنوفا

– اختبار (ت) .

نتائج الدراسة :

- هناك مظاهر في أبعاد التوافق المهني يتمتع بها العمال وهي على الترتيب : (المسؤولية عن العمل ، ظروف العمل ، العلاقة بالزملاء ، العلاقة بالمشرف ، نوع العمل ، ظروف السوق المتغيرة والخاصة بالعمل ...) .

- هناك مظاهر في أبعاد المساندة الاجتماعية يتمتع بها العمال وهي على الترتيب (المساندة الأسرية، مساندة الزملاء، مساندة الأقارب...) .

- توجد علاقة ارتباطية دالة بين التوافق المهني و المساندة الاجتماعية لدى العمال في جميع الأبعاد ماعدا أبعاد (مدعمات العمل الاقتصادي والمساندة الأسرية) وبين (ظروف العمل والمساندة الأسرية)

أهم الاقتراحات :

- زيادة أجور العاملين للقيام بالالتزامات الأسرية والاجتماعية.
- إجراء دراسة حول العلاقة بين قيم العمل وخصائص الشخصية.

3.3.1 دراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين، 2006) : الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة .

يهدف البحث إلى التعرف على : - قياس الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة .

- قياس التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة .

- التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الضغوط المهنية والتوافق المهني .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة: بلغت 120 أستاذا من 6 كليات ذات تخصصات مختلفة من جامعة بغداد بالطريقة العشوائية

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني من إعداد خليل (2005) ، والثاني مقياس الضغوط المهنية من إعداد خليل (2005).

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

– معامل ارتباط "بيرسون " – اختبار (ت) لعينة واحدة.

نتائج الدراسة :

- تشير القيمة التائية المحسوبة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبمقارنة الوسط الفرضي الذي بلغ (75) بوسط عينة البحث الذي بلغ (95) نجد أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطا مهنية.

- أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد ، وقد يعود ذلك إلى استفادة التدريسيين من اختصاصاتهم و الثقة في بأنفسهم في محاولة للتكيف أو للتغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر.

- العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني سالبة، فكلما ازدادت الضغوط قل التوافق المهني للأساتذة.

أهم الاقتراحات :

- إجراء بحوث حول كيفية معالجة الضغوط المهنية لدى أساتذة الجامعة.
- إجراء بحوث حول سبل تعزيز التوافق المهني لدى أساتذة الجامعة.
- عمل دورات للتدريسيين الجامعيين في الصحة النفسية.

4.3.1 دراسة (السماري عبد الله، 2006) : التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية .

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل لدى العاملين بالأجهزة الأمنية بقوات الطوارئ الخاصة .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة: تم العمل مع 400 ضابط بمدينة الرياض تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياسين ، الأول مقياس التوافق المهني ، والثاني مقياس ضغوط العمل وهما من إعداد الباحث .

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط "بيرسون "

- النسب المئوية .

نتائج الدراسة :

- أن مستوى التوافق المهني لدى العاملين بالأجهزة الأمنية أقل من المتوسط وهناك تباين واضح في مستوى الرضا الوظيفي ومستوى ضغوط العمل في حدود الوسط .

5.3.1 دراسة (عيسى محمد، 2004) التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض .

هدفت الدراسة إلى : دراسة متغيرين أساسيين في مجال السلوك التنظيمي في رياض الأطفال يتعلق أولهما بالتوافق المهني لدى معلمات الرياض ، باعتباره أمرا أساسيا يضمن التقليل من الهدر الناشئ عن سوء استغلال القدرات ، أو سرعة استهلاك الأداة البشرية وثانيهما الاحتراق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغوط النفسية في مجال العمل ، كما تعرضت الدراسة لبيان العلاقة المحتملة بينهما .

مشكلة البحث:

ما العلاقة بين التوافق المهني والاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض ؟ وما طبيعتها ؟

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي .

العينة: تم العمل مع 105 معلمة بدولة الكويت، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

إجراءات البحث : استخدم الباحث أداتين إحداهما لقياس التوافق المهني وفق النموذج التفاعلي ، والذي استخلصه " هاريسون " ورفاقه ، والثانية لقياس الاحتراق النفسي كمؤشر للإحساس بالضغوط النفسية في مجال العمل .

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

- اختبار الاتساق الداخلي للاستبانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون "
- استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات .
- التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية.
- تحليل التباين الأحادي أنوفا (ANOVA) . - اختبار (ت) .

نتائج الدراسة :

لقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية :

- إن درجات التوافق المهني لدى معلمات الرياض يتسم توزيعها بالاعتزال ، وأن المتغيرات المتمثلة في العمر الزمني أو سنوات الخبرة أو المؤهل أو المنطقة التعليمية لم تكن ذات أثر جوهري في تحديد هذا التوافق . كما جاءت نتائج الإحساس بالاحتراق النفسي على المنوال نفسه .

6.3.1 دراسة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2007) التوافق المهني لدى المعلمين والمعلمات بالمرحلة الابتدائية .

هدفت الدراسة إلى :

- بناء مقياس للتوافق المهني للمعلمين و المعلمات على قدر مناسب من الثبات .
- تطبيق القياس في محاولة الإجابة عن التساؤلات التي أثيرت في مشكلة البحث .

مشكلة البحث :

- هل توجد فروق بين المعلمين و المعلمات في المرحلة الابتدائية في التوافق المهني ؟
- هل توجد فروق في التوافق المهني بين المعلمين و المعلمات في المرحلة الابتدائية في اختلاف السن ؟

فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني بين المعلمين و المعلمات ، وهذه الفروق لصالح المعلمات .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الإحصائي .

العينة: تم العمل 392 معلم ومعلمة من إدارة الزقازيق ، مصر

إجراءات البحث : استخدم الباحث استبيان التوافق المهني للمعلمين من إعداد الباحث .

نتائج الدراسة :

- لا توجد فروق معنوية واضحة بين المعلمين و المعلمات في التوافق المهني .
- توجد فروق معنوية واضحة في التوافق بين المعلمين و المعلمات في مستوى الأعمار المختلفة.

7.3.1 دراسة (مكناسي محمد ، 2007): التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية.

هدفت الدراسة إلى :

التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين التوافق المهني وضغوط العمل التي يتعرض لها العاملون بالمؤسسات العقابية (أعوان السجون).

مشكلة البحث :

- ما مستوى ضغوط العمل التي يتعرض لها أعوان السجون من خلال الأعراض الجسدية و النفسية والسلوكية الناتجة عنها؟

- ما هي العلاقة الموجودة بين درجة التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل من خلال أعراضها لدى أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة ؟

فرض البحث :

توجد هناك علاقة ارتباطية بين درجة التوافق المهني ومستوى ضغوط العمل من خلال أعراضها لدى أعوان السجون العاملين بمؤسسة إعادة التأهيل بقسنطينة.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الصفي التحليلي.

العينة: تم العمل 141 عون، واختيروا بالطريقة العشوائية.

إجراءات البحث : استخدم الباحث استبيان التوافق المهني، واستبيان الضغوط العمل من إعداد الباحث .

نتائج الدراسة :

- إن هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد التوافق المهني ومتغير ضغوط العمل من خلال الأعراض الجسدية و النفسية والسلوكية وان جميع هذه العلاقات عكسية.

8.3.1 دراسة (سامي خليل فحجان، 2010) : التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة.

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية وعلاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة ،بمؤسسات التربية الخاصة بمحافظات غزة .

- التعرف على مستوى تلك التغيرات ، ومدى علاقة التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية بمرونة الأنا.

مشكلة البحث:

- ما مستوى التوافق المهني والمسؤولية الاجتماعية و مرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، فئة المعلم، سنوات الخبرة؟

فرض البحث :

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق المهني تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، فئة المعلم، سنوات الخبرة.

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي ألارتباطي.

العينة : تم العمل287 مع معلما ومعلمة بقطاع غزة . تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

إجراءات البحث : استخدم الباحث ثلاث أدوات لتحقيق أهداف الدراسة.استبانة التوافق المهني ، استبانة المسؤولية الاجتماعية، استبانة مرونة الأنا.

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط "بيرسون " - معامل ألفا كرونباخ .
- التجزئة النصفية. - المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري
- تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS .

نتائج الدراسة :

- أن مستوى التوافق المهني يشير إلى فوق المتوسط.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق المهني تعزى لمتغير الجنس، الحالة الاجتماعية، فئة المعلم، سنوات الخبرة.

أهم الاقتراحات :

- تبصير المعلمين بالمزيد من المعلومات لتعزيز قدراتهم على مواجهة ضغوط العمل.
- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية و التوجيهية المتخصصة(مرونة الأنا – التوافق المهني – المسؤولية الاجتماعية).

4.1 التعليق على الدراسات :

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث، و المتمثلة في الضغوط النفسية ،التوافق المهني و ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ،و بعد تصنيف و عرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح - للطالب الباحث- من إطلاع و دراسة، و إن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية،حيث وجد الطالب الباحث صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات .وفي الأخير مكن للباحث التوصل إلى الاستخلاصات الهامة التالية :

من حيث المنهج:

لاحظ الطالب الباحث من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي :

- اتفقت الدراسات في المنهجية التي تناسب و أهداف الدراسة ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات و البحوث تقريبا ، حيث تنوع من المنهج الوصفي التحليلي مثل (دراسة حسن محمد 2000)، و (دراسة عثمان مريم 2010).

أما المنهج الإحصائي في دراسة(حسن مصطفى عبد المعطي 2000)،ودراسة (مكناسي محمد ، 2007).أما دراسة (ماهر عطوة الشافعي 2000)فاستخدم المنهج الوصفي العلائقي ،أما دراسة (شارف خوجة مليكة 2011) فاستخدمت المنهج الوصفي المقارن،أما دراسة (محمد الحماحمي 1983)، ودراسة سعاد خيري كاظم 2009 ،و دراسة عبد الإله بن أحمد الصوي2006.فاستخدموا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

من حيث العينـــــة:

لقد اختلفت الدراسات في حجم و نوع وجنس وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث و طبقت على الطلبة ،ممرضين و أساتذة،حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة قد أجريت ما بين 48 فردا إلى 1026 فردا ،حيث كانت دراسة سعاد خيري كاظم 2009 أقل عدد ب(48) ،وأكبر دراسة ماهر عطوة الشافعي ب(1026)،كل ما لوحظ أنه معظم الدراسات تركزت عدد عينتها(100- 400)، كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها إلى الطريقة غير عشوائية المخصصة (دراسة شارف خوجة2011)إلى الطريقة الطبقية العشوائية مثل دراسة (صلاح عبد الرحيم 2006) إلى الطريقة العشوائية الطبقية الجغرافية مثل(دراسة عبد الإله بن أحمد الصوي2006) .

من حيث الأدوات:

إن معظم الدراسات استخدمت مقياس التوافق المهني ،من إعداد الباحث نفسه ماعدا دراسة(عيسى محمد2004)استخدم مقياس هاريسون و رفاقه،أما (دراسة إسماعيل ،الطاف 2006)فستخدم مقياس من إعداد (خليل، 2005)، ودراسة(فواز بن محمد صالح 2009)من إعداد بشرى إسماعيل. أما فيما يخص الدراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية فاقتصرت هذه الدراسات فكانت من إعداد الباحث إلا دراسة (دراسة إسماعيل ،الطاف2006)فستخدم مقياس من إعداد (خليل،2005).

المعالجة الإحصائية:

اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، إلا أنها اتفقت جميعا على استخدام المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة.

إلى جانب بعض الدراسات التي اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق.

من حيث النتائج:

أ –نتائج الدراسات المشابهة للأنشطة الترويحية الرياضية:

– إن الأنشطة الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد.

– أبرز التطلعات التي ترغب فيها الطالبة الجامعية فقد كانت ذات البعد الثقافي ثم الحركي .

– إن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها (الكرة الطائرة ،كرة السلة،كرة القدم ألعاب ترفيهية و ترويحية ،تنس الطاولة،الساحة والميدان

ب – نتائج الدراسات المشابهة للضغوط النفسية:

– اتفقت الدراسات المشابهة و السابقة لكل من دراسة (شارف خوجة مليكة، 2011) و دراسة (نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، 2011) و دراسة (محمد حمزة الزيودي، 2007) ،أن المدرسون يعانون من مستويات مختلفة من الضغوط النفسية ،تراوحت بين المتوسط والعالي.

ت – نتائج الدراسات المشابهة للتوافق المهني:

– إن درجة التوافق المهني بصورة عامة منخفضة في معظم الدراسة وذلك لتأثرها ببعض المتغيرات ، خاصة في دراسة (ماهر عطوة الشافعي، 2002)، ودراسة (فواز بن محمد صالح الشيخ ، 2009)، ودراسة (حسن مصطفى عبد المعطي، 2007) ،ودراسة (السماري عبد الله، 2006).أما دراسة (سامي خليل فحجان، 2010) فكانت نتائجها تشير إلى وجود توافق مهني فوق المتوسط ، وبالنسبة لدراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين، 2006) فأشارت نتائجها إلى أن أساتذة الجامعيون يتميزون بتوافق مهني جيد حيث أوعزه الباحث إلى استفادة التدريسيين من اختصاصاتهم و الثقة في بأنفسهم في محاولة للتكيف أو للتغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر.

– أما من ناحية الفروق ، فلا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس وهذا في دراسة (ماهر عطوة الشافعي، 2002)، ودراسة((سامي خليل فحجان، 2010).

5.1 نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه مابين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

– في نوعية العينة المختارة وعددها ، حيث بلغ (304)لإجراء التجربة الأساسية لهذه الدراسة ،والتي تمثلت في أساتذة التعليم المتوسط لولاية مستغانم ،بالمقارنة مع الدراسات المشابهة التي كانت تتمحور معظمها حول الممرضين خاصة ،ثم أعوان الحماية المدنية ،وكذا أعوان السجون .بالإضافة العدد الذي تراوح في معظم الدراسات من(48)إلى (141)، إلا بعض الدراسات التي تجاوزت فيها العينة (300) فردا، مثل دراسة ماهر عطوة الشافعي الذي بلغت (1026).

- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات ،وهذا ما توافق واشترك معه الطالب الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي.

- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحدا فقط مثل التوافق المهني أو الضغوط النفسية، أما البعض الآخر تناولهما معا، في حين تناولت هذه الدراسة ثلاثة متغيرات معا (ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، الضغوط النفسية ، التوافق المهني) .

- كما استفاد الطالب الباحث من التعرف على وجود أداة بحث تم التحقق من صدقها وثباتها في العديد من الدراسات .

- بالإضافة إلى التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات نوعية وحجم وكيفية اختيار العينات ، الطرق الإحصائية المستخدمة ، وذلك من دراسة لأخرى حسب حجم ونوعية العينة التي تم التطبيق عليها

- ونظرا لقلة الدراسات التي تناولت المتغيرات الثلاثة معا — في علم حدود الباحث — لذلك لجأ الباحث لهذه الدراسة الحالية .

خاتمة:

بعد استعراض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ، واستخلاص النتائج التي توصلت إليها الدراسات ، سوف يعمل الطالب الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي لعله يؤكد أو يدحض بعضا مما ذهبت إليه هذه البحوث .

كما أنه تفيده في البحث الحالي عبر مراحله وخطواته المختلفة ، والوسائل والإمكانات المستعملة ، خاصة في تأكيد مشكلة البحث ، ووضع فروضه ، وكذا اختيار عينة البحث ، وتفسير نتائجه ، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة هذه النتائج .

الفصـــــــــــــل الثاني

الترويح و الأنشطة الترويحية الرياضية

- تمهيد .
1.2 الترويح
1.1.2 مفهوم الترويح .
2.1.2 النظريات المفسرة للترويح .
3.1.2 أنواع الترويح.
4.1.2 أهمية الترويح .
5.1.2 أغراض الترويح .
6.1.2 المميزات النفسية للترويح .
2.2 الممارسة الرياضية.
1.2.2 مفهوم الممارسة الرياضية .
2.2.2 مستويات الممارسة
3.2.2 أهداف ممارسة الرياضة .
3.2 الترويح الرياضي .
1.3.2 مفهوم الترويح الرياضي .
2.3.2 أنواع النشاط الترويحي الرياضي.
3.3.2 خصائص الترويح الرياضي .
4.3.2 أهداف الترويح الرياضي .
5.3.2 أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية .
6.3.2 القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي .
7.3.2 العلاقة بين العمل و الترويح الرياضي.
8.3.2 معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي .
9.3.2 دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي .
10.3.2 اعتبارات السلامة في الرياضة الترويحية .
- خاتمة
-

- **تمهيد :**

لقد أصبحت الأنشطة الترويحية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع المعاصر، وذلك راجع إلى أهميتها وفوائدها البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية ،والترويج مجال سعته سعة الحياة كلها ،فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها ،والترويج الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويجية ،أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده ،وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية ، كل حسب ميوله ورغباته .حيث أصبح موضوع الترويح الرياضي من أكثر المواضيع اهتماما ، وفي هذا الصدد تطرق الطالب الباحث في هذا الفصل إلى الترويح ، الممارسة الرياضية ، الترويح الرياضي ،حيث ركز بحثه على الترويح الرياضي، مفهومه وخصائصه،أهدافه وأهميته على الصحة النفسية،وكذا علاقته بالعمل ، وفي الأخير دور المجتمع في تدعيم الترويح الرياضي، و ما هي اعتبارات السلامة التي يجب التقي دها أثناء الممارسة.

الترويح

1.1.2 مفهوم الترويح :

- **الترويح لغة :**

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك :

- الرّوح ، أي الاستراحة من الغم .
- والرّوح أيضا بمعنى الراحة ، ضد التعب .
- والرّوح ، السرور والفرح .

ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها :

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب ، الفرح ، السرور ، النشاط ، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد . والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير .

فالترويح : يجدد النشاط ويبعث على الفرح و السرور .

- **الترويح اصطلاحا :**

الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي ، ويزاول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضيا واجتماعيا وذهنيا . (د/ نور بنت حسن عبد الحليم قاروت، 2009، ص ص 12-13)

وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الايتيمولوجي لكلمة الترويح Recréation هو أنها كلمة مركبة من جزأين Re بمعنى المادة و création بمعنى الخلق أي المعنى الإجمالي للكلمة هو المادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد و الانتعاش كنواتج ممارسة الترويح .

ويعرف قاموس وستر Webster الترويح بأنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو ، وهو تسلية . (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص117)

ويعرفه تشارلز بيوتشر أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء و الرضا النفسي . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص 55)

ويعرفه محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياحي بأنه الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به ، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيؤها أنواع النشاط المختلفة . (عطيات محمد خطاب ، 1990، ص 20)

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة و المقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدى أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية ، وفقا لإرادة الفرد ، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية ، وتطوير الشخصية ، وتحقيق الرضا و السرور والسعادة من المشاركة ذاتها ، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل أحمد محمد، 2002، ص 45)

ويتبين **للطالب الباحث** من خلال التعاريف السابقة أنها تكمل بعضها البعض ، إذ أن كلا منها عالج جانبا معينا إلا أن تعريف الفاضل هو تعريف شامل وجامع لسمات وخصائص النشاط الترويحي (اختياري ــ يتم في وقت الفراغ ــ تمارسه كل الأديان و الأجناس ــ الإحساس بالسعادة والسرور ــ جاد وغرضه في ذاته ــ متنوع) كما أشار إلى جميع النواحي النفسية والاجتماعية والعقائدية والشخصية بالإضافة إلى أنه يذهب في اتجاه هدف البحث الحالي .

2.1.2 النظريات المفسرة للترويح :

هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف وتفسير وفهم ظاهرة الترويح وكل نظرية من هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفا أو تفسيرا لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات. ومن بين هذه النظريات المعاصرة ما يلي :

1.2.1.2 - نظرية الاسترخاء و التخلص من المتاعب و التوترات :

وهذه النظرية تهتم بالترويح ووظيفته في المجتمع ، ويرى العالم (سمنالي) أن الفلكلور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الشخص ، ويرى (توماس) أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل و المتاعب ، أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة تشكل عنصرا

أساسيا ضمن رغبات الإنسان ، إذ أن الإنسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه المتزايدة بالرياضة والألعاب وما إلى ذلك من أنشطة ، وبذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن الترويح وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل ، وواقع الحياة اليومية وروتينها .

2.2.1.2 – نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان وتكوينه العضوي ، وانفعالاته النفسية ، وأحاسيسه ، وعواطفه وقدرته الاستيعابية ، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته ، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة هو القيام بعمل ما ، وأن الابتهاج و السعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف . وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار ، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية ، واتجاهاته ، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضا الذي يسعى لتحقيقه ، بكمية الطاقة المتوفرة لديه ، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي .

فهذه النظرية ترى أن الترويح نمط من النشاط ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته ، وعن طريق الترويح يجد الإنسان مجال تحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم . وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح ، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالبا ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها ، أما الترويح فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات .

3.2.1.2 – النظرية التعويضية:

ترى هذه النظرية أن الوظيفة الأساسية للعب و الترويح و الترفيه ، ليست مجرد التنفيس عن انفعال محبوس ، ولكنها تعويض للنقص في بعض نواحي السلوك ، فحينما يحرم أو يعجز الفرد عن سلوك معين يميل إلى أن يسلك سلوكا مماثلا في مواقف يهيئها اللعب ، وهناك حقيقة جديرة بالذكر وهي أن تعقد الحياة الاجتماعية في العصر الحديث قد حرم كثيرا من الناس الفرصة الكافية لتحقيق ذاتهم مما أدى إلى انتشار مظاهر كثيرة لمركبات النقص في المجتمع .

ويرى العالم (كار) وجود كم كبير من الغرائز الإنسانية التي قيدتها النظم الاجتماعية السائدة بحيث لا يمكن إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل هذه النظم ، لذلك يقود الفرد بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم ، ومن هنا تحدث عملية التنفيس للرغبات من خلال ممارسة النشاط الترويحي ، ويؤخذ على هذه النظرية وجود مناشط ترويحية يمارسها الفرد ، ولا توجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها .

4.2.1.2 – النظرية التبادلية:

استخدمت هذه النظرية في تفسير عدة موضوعات منها موضوع الترويح ، وترى هذه النظرية أن الإنسان عندما يقوم بممارسة وسيلة ترويحية معينة ، ويجد فيها تحقيقا لإشباع حاجاته ، أو تعود عليها بالرضا والفائدة ، فإنه يقوم بمحاولة تكرار هذه الوسيلة الترويحية مرات متعددة ، بمعنى آخر ، إذا وجد الفرد أن هناك أنواعا من الأنشطة الترويحية غير مجزية أو أن تكاليفها أكثر من منفعتها فإنه يحاول استبدالها بأنشطة أخرى ترويحية يحقق بها فائدة يرجوها . وتقدم هذه النظرية قضايا تفسيرية نجملها فيما يلي :

- كلما زاد العائد من النشاط الترويحي في الماضي زادت فرصة اختيار هذا النشاط من بين الأنشطة الأخرى المرغوبة في المستقبل .
- كلما زاد رضا الفرد عن العائد من النشاط الترويحي ، زادت مزاولته لهذا النشاط .
- كلما زاد العائد المتوقع من نشاط معين ، زادت ممارسته لهذا النشاط ، والعكس إذا زاد الإنفاق على وسيلة أو نوع من أنواع الأنشطة الترويحية قلت الرغبة في ممارسة هذا النشاط الترويحي .

وانطلاقا من مختلف النظريات التي حاولت بشكل أو آخر وصف ظاهرة الترويح فإن **الطالب الباحث يرى** أن نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات من أكثر النظريات قدرة في تفسير ظاهرة الترويح وملاءمته لموضوع البحث الحالي ، والتي حينما تسعى للتخلص من التوترات و المتاعب وضغوط العمل بالرياضة و الألعاب ، وهذا ما يسعى إليه الفرد لكي يتخلص من الضغوط النفسية من أجل إشباع حاجاته و رغباته خلال ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، خاصة إذا حققت له الرضا و الارتياح والسرور و السعادة .

3.1.2 أنواع الترويح:

إن مناشط الترويح تتميز بتعدد طبيعتها و أنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح ، ومن ثم نجد الأنواع التالية لمناشط الترويح :

1 – الترويح الخلوي : يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء .

2 –الترويح الاجتماعي : يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية .

3 – الترويح الثقافي : يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية و العقلية و اللغوية .

4 – الترويح الفن : يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .

5 – الترويح العلاجي : يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى و المعاقين و المصابين .

6 – الترويح التجاري : يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك .

7 – الترويح الرياضي : يهتم بالمناشط الرياضية . (محمد محمد الحماحمي ،عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998، ص 83)

4.1.2 أهمية الترويح :

يعتبر الترويح مظهرا من مظاهر النشاط الإنساني ، له دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ، ويسهم الترويح في الحياة العصرية طبقا لما ورد عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية والترويح ما يلي :

- تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات .
- التحرر من الضغوط والتوتر العصبي المصاحب للحياة العصرية .
- تطوير الصحة البدنية والانفعالية والعقلية للفرد .
- توفير حياة شخصية وعائلية مستقرة.
- تنمية ودعم الديمقراطية .

وللترويح دور هام في إشباع حاجات الفرد ، وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل ، وذلك حتى يمكن تحقيق التوازن النفسي للفرد المشارك في المناشط . (أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة ، 2013، ص ص 14-15)

وكنتيجة لما سبق **يرى الطالب الباحث** أنه كل ما ورد عن أهمية الترويح تعالج وبشكل كبير الجانب النفسي لما له من تأثير مباشر على الجوانب الأخرى البدنية و العقلية ، حيث يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية ، وتحقيق السعادة للإفراد ، و الوقاية من الملل ،القلق ،الاكتئاب والتخفيف من الضغوط النفسية .

5.1.2 أغراض الترويح :

إن احتياج الفرد للترويح يجعله يبحث يوما بعد يوم عن الحياة الغنية بالمعاني والبهجة و السعادة، حياة تتسم بالاتزان بين العمل و الترويح. ويمكن أن نلخص أغراض الترويح تبعا للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية و تتمثل في:

1.5.1.2 – غرض حركي :

حيث أن الدافع للحركة و النشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الأفراد ، ويزداد في الأهمية لدى الصغار و الشباب ، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

2.5.1.2 – غرض الاتصال بالآخرين :

تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر . وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية ، المحادثات ، قراءة الشعر ، و القصة القصيرة إلى آخر كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء و الأفكار .

3.5.2.2 – غرض تعليمي :

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ، وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجهله . فإذا تتبعنا هواة المراسلة وهواة جمع طوابع البريد ، وهواة جمع العملات المختلفة فإننا نجد أن ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد .

4.5.1.2 – غرض ابتكاري فني :

تنعكس الرغبة في الابتكار و الإبداع الفني على الأحاسيس و العواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة في ابتكار الجمال تبعا لما يتذوقه الفرد . وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل و اللون وكذلك الصوت أو الحركة .

تهيئ الأنشطة الترويحية فرصا عديدة لإشباع الاهتمامات الفنية للفرد كالتمثيل والموسيقى و الرقص الحديث ، والنحت ، و الرسم ، وكتابة القصص ، ونظم الشعر إلى آخر هذه الأنشطة التي يعبر الفرد من خلالها عن أحاسيسه و مشاعره ويستكشف إمكاناته ويصقلها ويحاول أثناءها نقل هذه المشاعر و الأحاسيس و الأفكار إلى الآخرين .

5.5.1.2 – غرض اجتماعي :

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية ، فالإنسان اجتماعي بطبعه ، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء . (د / تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص ص 115-116)

ومما سبق يتضح **للطالب الباحث** انه رغم تعدد أغراض الترويح ، فان لكل فرد غرضه الخاص تبعا لاهتمامات و رغبات كل واحد منهم ، والتي تعكس حاجاتهم النفسية و البدنية وذلك من اجل إشباعها ، فمنهم من يجدها في الحركة،ومنهم في الإبداع ،وآخرون في مساعدة الآخرين وعند التمتع بالجمال و ربط علاقات الصداقة و الأخوة ،لكنها في الأخير تصب وتجتمع في غرض عام وهو الشعور بالسعادة والسرور، والتخلص من أعباء وضغوطات الحياة عامة ، والحياة العملية خاصة.

6.1.2 المميزات النفسية للترويح :

يكتسب الفرد العديد من المميزات النفسية نتيجة لممارسته للمناشط الترويحية نذكر منها :

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مناشط الترويح .

- التعبير عن الذات من خلال المشاركة في أداء العديد من مناشط الترويح كاللعب أو الرسم أو الكتابة ، مما يساهم في تقدير الذات وفي تنمية الابتكار .

- التخلص من الميول العدوانية وذلك من خلال إشباعها عن طريق مناشط الترويح ، وبخاصة الترويح الرياضي ، حيث يمكن للفرد من المشاركة في الرياضات القتالية كالكاراتيه والجودو والكونغ فو والتايكواندو

- رفع مستوى الصحة العقلية .

- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلال والتبعية للممارس . (أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة ، 2013، ص 20)

ومما تقدم يتبين **للطالب الباحث** أن الترويح أصبح مجالا هاما ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضا في علاجها. حيث أصبح مكملا للعلاج النفسي ،لأنه يسهم في إكساب الفرد الصحة النفسية، وذلك من خلال الإحساس بالسعادة والأمان والطمأنينة، كما يعمل على تفريغ الانفعالات المكبوتة والتحرر من القلق التوتر النفسي ، خاصة في ممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع الرياضي .

1.2 الممارسة الرياضية:

1.2.2 مفهوم الممارسة الرياضية:

تعرّف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية ، التي تثري وتوافق الجوانب البدنية و العقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر ، عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية . (عرار خالد حسني، 2003، ص 7)

2.2.2 مستويات الممارسة:

– **الاشتراك ألابتكاري:** وهو الذي يعمل فيه الممارس الرياضي على الابتكار ، عن طريق اندماجه التام في نوع النشاط الممارس ، مثل اللاعب الذي يعشق لعبته ويندمج فيها ويبرع ويبدع فيها .

– **الاشتراك الإيجابي** : وهو ذلك النوع من الاشتراك في أوجه النشاط الرياضي ، الذي يسهم في تنمية الفرد جسمانيا أو عقليا أو نفسيا كممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة : كرة القدم والسلة ، والتمارين الرياضية ، والسباحة ، والتزلج ، إلى غير ذلك من الأنشطة الرياضية .

– **الاشتراك السلبي:** وهو ذلك الاشتراك الذي يكون فيه اندماج الفرد بالممارسة معدوما واستمتاعه ليس بالقدر الذي يهزه عاطفيا، مثل مشاهدة المباريات على التلفاز، أو في الملاعب. (تهاني عبد السلام ، 1979، ص 69)

3.2.2 أهداف ممارسة الرياضة:

تتمثل الأهداف العامة لممارسة الرياضة فيما يلي :

– **التنمية العضوية :** تهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان ، من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية ن وتحسين عمل القلب و التنفس و السعة الحيوية ، مما يساعد على الارتقاء بمقومات و أسس اللياقة البدنية عند الإنسان .

– **التنمية المعرفية :** وهو كل ما يتعلق بتنمية الجانب العقلي و المعرفي ، بأن يتعرف الممارس للرياضة على قواعد اللعب ، كذلك التغذية ، و المعرفة الصحية ، وهذه الأبعاد تشكّل لدى الفرد حصيلة معرفية يمكن أن نسميها بالثقافة الرياضية .

– **التنمية النفسية الاجتماعية :** الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد ، وتتسم هذه التنمية بالاتزان والشمول بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد ، وللممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل : تحسين مفهوم الذات ، والثقة بالنفس ، وإشباع الميول و الاحتياجات النفسية و الاجتماعية

– **التنمية الجمالية :** للممارسة الرياضية أثر كبير على التذوق الجمالي والمتعة و البهجة فالممارسة الرياضية توفر فرصا للتذوق الجمالي ، عن طريق التدريبات الحركية المتميزة ، كالرياضة والعروض الجمالية للتمرينات و الجمباز ، وأنها تتصف بأبعاد جمالية أخرى : كالإحساس بالإيقاع ، والهرمونية (التوافق) وغيرها .

– **الترويح وأنشطة الفراغ :** إن الممارسة الرياضية من أجل المتعة وقضاء وقت الفراغ تتيح قدرا كبيرا من الخبرات و القيم الاجتماعية و النفسية و الجمالية ، وتتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر و الشد العصبي ، كما أنها توفر فرص اكتساب مهارات الاسترخاء و الراحة والاستجمام . (عرار خالد حسني ، 2003، ص 11)

2.2 الترويح الرياضي :

1.3.2 مفهوم الترويح الرياضي :

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر ، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمتفوقين رياضيا ، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويح الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف الرياضة للجميع.

والترويح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية ، أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية و النفسية

والاجتماعية ... الخ ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 22)

ويعرف (محمد محمد الحماحمي ،عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998، ص 84) الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية ،كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد المماري لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

2.3.2 أنواع النشاط الترويحي الرياضي:

يقسم غولي وإبراهيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

– **الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط :**

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم . ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة ، التتابعات ، ألعاب الماء ، ألعاب الرشاقة ... الخ .

– **الألعاب أو الرياضيات الفردية:**

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي ، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين ، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية : التزلج على الجليد ، المشي ، الجري ، الفروسية ، الغولف ، السباحة ، ركوب الدراجات ... الخ .

– **الألعاب الزوجية:**

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية . ومن أمثلة الألعاب الزوجية : التنس الأرضي ، الريشة الطائرة ، تنس الطاولة ، المبارزة ، الإسكواش ... الخ .

– **ألعاب الفرق :**

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم . كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى ، لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب إتباعها

لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلة تلك الرياضات : كرة القدم ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، الهوكي ... الخ . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 23)

أما (د / تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 255) فتقسم الترويح الرياضي إلى :

- ألعاب خفيفة تنظيمها قليل .

- ألعاب فردية وثنائية ـــ مسابقات رياضية ـــ بادمنتون ـــ بلياردو ـــ غولف ـــ كرة يد ـــ تنس الراكات ـــ اسكواش ـــ تنس طاولة .

- التمرينات على الأجهزة ـــ استخدامات الحبال ...

- ألعاب جماعية ـــ كرة السلة ـــ هوكي ـــ كرة القدم ـــ الكرة الطائرة .

- الرياضات : دراجات ـــ تجديف ـــ شراع ـــ المصارعة ـــ جري ـــ قفز ـــ سلاح ـــ ركوب خيل ـــ سباحة ـــ تزحلق على الجليد ...

3.3.2 خصائص الترويح الرياضي :

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي :

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي** : إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة .

- **الهادفية** : نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم و الاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

- **الإيجابية** : ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة .

- **المساواة** : لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري ... الخ .

- **حرية الاختيار** : اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة .

- **الدافعية** : المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد) .

- **التنوع** : تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد .

- **الوقاية و التأهيل** : يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية ، والبدانة ، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ) ويساعد بشكل فعّال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين .

- **التفاؤل** : المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته ، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس .

- **الكشف عن الموهوبين** : تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي ترتكز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات .

- **استثمار وقت الفراغ** : يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع . (الفاضل أحمد محمد، 2007، ص ص 3-4)

ومما سبق ذكره **يرى الطالب الباحث** أن الترويح الرياضي يختلف في خصائصه عن الأنشطة الرياضية الأخرى كرياضات المنافسة، من نواحي مختلفة: الأهداف والدوافع، التكلفة المالية والمادية، تأثير النتائج، الوسائل والأدوات وغيرها...... وإنما هو نشاط اختياري، جاد وغرضه في ذاته، لا يهدف إلى الكسب المادي، يمارس من اجل المتعة وتحقيق السعادة و السرور.

4.3.2 أهداف الترويح الرياضي

يرى محمد الحماحمي أن للترويح الرياضي (الرياضة للجميع) إسهامات في التأثير الإيجابي على العديد من جوانب نمو المشاركين في ممارسة أوجه مناشطه ، كما يهدف الترويح الرياضي إلى الوقاية من متغيرات المدنية الحديثة وإلى زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه ، ولذا فقد قام الحماحمي بتحديد أهداف الترويح الرياضي وفقا لطبيعة تلك الأهداف ، وذلك على النحو التالي :

– **الأهداف الصحية** : وهي الأهداف المرتبطة بوجه عام بصحة الممارس بانتظام لمناشطها ، وتتضمن الأهداف التالية :

- تطوير الحالة الصحية للفرد .
- تنمية للعادات الصحية المرغوبة .
- الوقاية و الإقلال من فرص التعرض للإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم ومقاومته للأمراض .
- الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي وللقلق و للتوتر العصبي .
- التغذية الجيدة و المناسبة وفقا لنوع الجهد المبذول في ممارسة النشاط .
- المحافظة على الوزن المناسب للجسم .

- **الأهداف البدنية** : وتشمل الأهداف التي تهتم بالحالة البدنية للممارس بانتظام لمناشطها ، وهي :

- تنمية اللياقة البدنية .
- تجديد نشاط وحيوية الجسم .

- المحافظة على الحالة البدنية الجيدة .
- الاحتفاظ بالقوام الرشيق .
- الوقاية من بعض انحرافات القوام .
- تصحيح بعض انحرافات القوام .
- الاسترخاء العضلي و العصبي .
- مقاومة الانهيار البدني في سن الشيخوخة .
- **الأهداف المهارية** : وهي الأهداف المرتبطة بتعليم و تنمية المهارات الحركية بوجه عام ، وتشمل أهم الأهداف التالية :
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر .
- تعليم المهارات الحركية للألعاب وللرياضات المختلفة منذ الصغر .
- تعليم المناشط الحركية التي تتميز ممارستها بطابع الاستمرارية على مدى الحياة . وذلك كألعاب الريشة الطائرة (البادمنتون) ، تنس الطاولة ، كرة السرعة ، المضرب الخشبي ، وكرياضات السباحة والمشي و الجري والهرولة Jogging
- تنمية المهارات الحركية للفرد .
- تعليم طرق أداء التمرينات الحديثة كالتمرينات الهوائية Aérobic أو التمرينات الهوائية التي تؤدى من وضع الجلوس على المقعد Aérobic (Chair) لتتناسب مع حالة بعض المرضى أو المعاقين أو كبار السن .
- الارتقاء بمستوى أداء الموهوبين رياضيا .
- **الأهداف التربوية** : وهي تلك الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب التربوي ، وتتضمن أهم الأهداف التالية :
- تشكيل وتنمية الشخصية المتكاملة للفرد .
- تزويد الفرد بالعديد من الخبرات الحياتية .
- استثمار أوقات الفراغ .
- تنمية الإحساس بحب الطبيعة و حياة الخلاء .
- التفاؤل و النظر إلى الحياة بنظرة طموحة إلى المستقبل .
- الارتقاء بسلوك الفرد .
- تنمية قوة الإرادة .
- التفوق على الذات .

- تنمية القيم الجمالية والتذوق الفني .

- التعود على احترام مواعيد الممارسة للنشاط بين الأفراد وبعضهم ، أو بين الجماعات وبعضها .

- **الأهداف النفسية :** وهي الأهداف التي تهتم بالفرد الممارس لمناشطها من الجانب النفسي ، وتحتوي على أهم الأهداف التالية :

- تنمية الرغبة واستثارة دافعية الفرد نحو ممارسة النشاط الحركي .

- تحقيق السعادة لحياة الفرد و الترويح عن ذاته .

- إشباع الميل للحركة أو للعب أو لهواية الرياضة .

- التعبير عن الذات وتفريغ الانفعالات المكبوتة .

- الحد من التوتر النفسي والعصبي الناتج عن ظروف الحياة في المجتمعات المعاصرة .

- تحقيق الاسترخاء والتوازن النفسي للفرد .

- تنمية مفهوم الذات .

- إشباع الدافع للمغامرة .

- إشباع الدافع للمنافسة .

- **الأهداف الاجتماعية :** وهي تلك الأهداف التي تهتم بالجانب الاجتماعي للفرد الممارس بانتظام لمناشطها ، وتتضمن ما يلي :

- التغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية التي تسود المجتمع المعاصر بتكوين علاقات وصداقات مع الآخرين من الأفراد و الجماعات .

- إشباع الحاجة للالتقاء مع الآخرين من ذوي الميول والاهتمامات المشتركة .

- تحقيق التوافق الاجتماعي للأفراد و الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .

- تشكيل السلوك الاجتماعي السوي .

- المشاركة في الاحتفالات و المهرجانات الرياضية والتعاون بين الجماعات وبعضها في تنظيمها .

- تنمية مهارات التواصل والتفاوض بين الجماعات وبعضها لدعم العمل الجماعي .

- تهيئة الفرص لممارسة التخطيط الجماعي للنشاط و التدريب على اتخاذ القرارات الجماعية وكيفية التوفيق في حل المشكلات التي تواجه ممارسة مناشط الرياضة للجميع

- ممارسة الحياة الاجتماعية الديمقراطية الناجحة .

- **الأهداف الثقافية :** وتشمل الأهداف المرتبطة بتزويد الفرد بالعديد من أنواع المعرفة ، وتشمل أهم الأهداف التالية :

- تزويد الفرد بالثقافة الرياضية وذلك بتزويده بالعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بمجال الرياضة للجميع .

- تشكيل و تنمية مدركات الفرد بأهمية الرياضة للجميع في الحياة العصرية .

- تشكيل اتجاهات إيجابية لدى الأفراد و الجماعات نحو ممارسة مناشط الرياضة للجميع .

- التعرف على العديد من مناشط وقت الفراغ و ناشط الخلاء واستيعاب طرق تنظيمها .

- التعرف على الألعاب الشعبية المتأصلة في التراث الثقافي للمجتمع .

- إدراك الفرد لقدرات و لحاجات الجسم للحركة .

- التعرف على عوامل الأمان والسلامة المرتبطة بممارسة وبطبيعة مناشط الرياضة للجميع .

- تعليم الفرد الممارس لمناشط الرياضة للجميع لكيفية الوقاية من الإصابة وطرق معالجتها في حالة حدوثها .

- فهم أفضل للبيئة المحيطة بالفرد .

- **الأهداف الاقتصادية :** وهي تعبر عن الأهداف التي ترتبط بإنتاجية الأفراد والجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع ، وتتضمن الأهداف التالية :

- زيادة الرغبة والتحفيز للعمل .

- زيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد .

- زيادة الإنتاج القومي للدولة .

- تحسين نوعية الحياة للأفراد أو الجماعات الممارسين لمناشط الرياضة للجميع .

- التقليل من النفقات العلاجية أو من النفقات الصحية نظرا لما تسهم به الرياضة للجميع في الوقاية من العديد من الأمراض المرتبطة بزيادة الوزن ، أو نقص الحركة ، أو بالتوتر النفسي أو العصبي .

- التقليل من الفاقد الإنتاجي للمجتمع والناتج عن خفض معدلات الجريمة و تقليص وانتشار تعاطي المخدرات بين الأفراد ، وتلك بفضل استثمار أوقات الفراغ في المشاركة في مناشط الرياضة للجميع وأثر ذلك على الإنتاج . (محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص 90-95)

ومما سبق **يتضح للطالب الباحث** من الأهداف السابقة مدى أهمية الترويح الرياضي لجميع أفراد المجتمع ، ولكن تبدو الأهمية أكثر للمدرسين نظرا لحاجتهم الماسة إلى الاستمرارية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وذلك بفضل العلاقات المختلفة التي تربطهم بمختلف الأفراد بالمتوسطة أضف إلى ذلك طبيعة العمل التي تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة ، وذلك للتغلب والتخفيف من الضغوط النفسية ، مما يحسن أداءهم المهني و مردوده .

5.3.2 أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية :

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي ، وتحقيق الذات لممارسيها ، فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير و النجاح و تحقيق الذات و الأمان كما أنها تجلب السعادة والسرور للنفس ، وتساعد على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي ، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة ، وتفريغ الطاقة النفسية ، واستنفاذ كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس . (ميادة قرمان، 2008، ص 76) ويضيف (عرار خالد حسني ، 2003، ص 6) أيضا :

1. توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع و الرضا النفسي.
2. تزيد من وعي الفرد بذاته ، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده ، فيعمل على تنميتها وتطويرها .
3. تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد .
4. ويجمل (ياسين رمضان، 2008، ص 58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية بما يلي :
5. استنفاذ الطاقة الزائدة.
6. تحقق النمو النفسي المتوازن .
7. تكسب الممارسة الرياضية الإنسان، القدرة على تقدير و تمييز السلوك.
8. تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف، في أي مرحلة من مراحل النمو ن واتخاذ خطوات إيجابية، في سبيل تكامل الشخصية.
9. تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين، في شتى مجالات الحياة المختلفة.

وكنتيجة لما سبق يرى **الطالب الباحث** أن علاقة الجسم و النفس علاقة وطيدة فكلاهم يؤثر بالأخر ويتأثر به ، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط فيلاحظ حدوث تغيرات في جسمه مثل تضاعف مرات التنفس ، زيادة معدلات ضربات القلب وغيرها من التغيرات الفسيولوجية .فالضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية ،والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا ، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاجا فعالا ، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى .لذا تعد ممارسة الرياضة من أهم الوسائل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية ، حيث أصبح ينصح الأطباء بممارستها ، وهذا ما اجمع عليه الخبراء والعلماء .

6.3.2 القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي :

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل و الشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصداقة والعشرة

والألفة الاجتماعية ، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه ، ويتطبـــع على قيمه ، ويدرك دوره كفـــرد في المجتمع مما يساهم في تشكيـــل اتجـــاهاته ورغباته .

وفي دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي لوي Loy استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي.

1 / المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاحتراف الرياضي.

2 / المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الإنجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة.

3 / يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلات الاجتماعية ، والتي تساعد فيما بعد على الحياة العملية كالعلاقات والمعارف و الصداقات .

4 / إنها يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي وأنماط السلوك القيمة في الحياة العملية و في الحياة الاجتماعية ، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح .

(كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص ص 311 ، 314)

7.3.2 العلاقة بين العمل و الترويح الرياضي:

إن كلا من العمل ومناشط الفراغ و الترويح هما أفضل أسلوبين لتقوية مشاعر الانتماء والإشباع الاجتماعي ، إذ أن العمل يؤكد الشعور بالانتماء و المسؤولية ، كما أن مناشط الفراغ والترويح تؤدي دورا مماثلا في تحقيق الانتماء و الإشباع ، وأن العلاقة بين العمل و الفراغ في هذا الجانب تعد علاقة متبادلة فيما بينهما ، فالفراغ وحده لا يحقق الإشباع ، كما أن العمل بمفرده لا يحقق الانتماء والإشباع للفرد .

لذا فقد تزايد الاهتمام في هذا العصر بوقت الفراغ و الترويح لتحقيق التوازن العادل بين نضال الفرد للعمل لتوفير متطلبات الحياة من جانب ، واحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل للراحة والاسترخاء وتجديد النشاط .

ونستطيع القول بأنه توجد علاقة بين العمل ووقت الفراغ و الترويح ، وذلك من خلال الإشارة إلى النقاط التالية :

- الترويح ضرورة حتمية لمواجهة ظاهرة زيادة وقت الفراغ ولمقاومة رتابة الحياة العصرية .
- الترويح يعد عاملا رئيسيا في زيادة إنتاج العاملين .
- يزداد وقت الفراغ كلما قلت ساعات العمل ومن ثم يزداد الطلب على الترويح .
- الفراغ هو الوجه المقابل للعمل وكلاهما يتفاعل معا .

- الترويح و العمل هما الأساس الذي تنهض عليه عملية التنمية و التطور الاجتماعي في المجتمع ككل . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص ص 75-76)

8.3.2 معوقات المشاركة في أنشطة الترويح الرياضي :

هناك العديد من العوامل التي تحد من أو تحول دون اشتراك الأفراد في أنشطة الترويح الرياضي. وتعرف هذه العوامل بمعوقات المشاركة، حيث أنها تتفاوت في تأثيرها من المنع التام إلى التأثير البسيط على مستوى المشاركة. ولكن لأن الأساس في تقديم الخدمات الترويحية بشكل عام مبني على محاولة جذب المشاركين و التغلب على العوامل المتسببة في منع المشاركة لأي فئة من الناس ، فإنه يتوجب على الجهات والهيئات المقدمة للخدمات الترويحية أن يزيلوا كل ما من شأنه التأثير على مشاركة الأفراد .

ولأهمية المعوقات وآثارها السلبية على سلوكيات أوقات الفراغ فقد أقدم العديد من العلماء والمتخصصين في الترويح و أنشطة أوقات الفراغ على دراستها وتصنيفها. من أبرز تلك التقسيمات نموذج يوضح المعوقات من وجهة نظر الجهة أو الهيئة المقدمة للخدمات، حيث قسمت المعوقات إلى :

1 / معوقات داخلية بإمكان الإدارة تلافيها أو التخفيف من آثارها مثل : عدم المعرفة بالنشاط أو بالمنشأة ، عدم مناسبة وقت تقديم الخدمات ....إلخ .

2 / معوقات خارجية وهي التي لا سيطرة لإدارة الهيئة عليها، مثل: عدم الرغبة في المشاركة، الخوف من الفشل... الخ.

وعلى الرغم من تعدد معوقات المشاركة في برامج الترويح الرياضي إلا أن هناك اتفاق علمي على أن معوقات الاشتراك تتكون من ثلاثة أنواع على الأقل وهي : معوقات نفسية ،معوقات اجتماعية ، معوقات بيئية.(الفاضل أحمد محمد،2007، ص ص 8-9)

ومما تقدم **يرى الطالب الباحث** إن هناك عدة معوقات تحول دون ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية حيث تختلف من مجتمع إلى أخر، فحسب الثقافة السائدة والإمكانات المتوفرة في ذلك المجتمع ،فعدم توفر المنشآت والملاعب الرياضية تحد من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية بالإضافة إلى نقص الرغبة وتجاهل أهمية وأبعاد الممارسة، وانعكاس ذلك على الصحة النفسية والبدنية للأفراد .كما أن نقص اهتمام الإعلام بذلك ساهم وبشكل كبير في عدم إبراز دور وإسهامات هذه الأنشطة في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب (النفسية – الصحية- البدنية – التربوية –الاجتماعية – الثقافية - الاقتصادية) للممارسين.

9.3.2 دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي :

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويح الرياضي ، وذلك حتى يمكنه توفير الفرص لأكبر عدد من المواطنين لممارسة المناشط البدنية ، وذلك من خلال العمل على ما يلي :

- بناء إستراتيجية لنشر الترويح الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل من الأطفال في مرحلة سن ما قبل المدرسة ، والنشء ، والشباب ، والمتقدمين في السن ، والمرأة ، والمرضى ، والمعاقين ، لممارسة مناشط الترويح الرياضي في أوقات الفراغ .

- ترسيخ فلسفة الترويح الرياضي في استثمار أوقات الفراغ ، وذلك من خلال اهتمام المؤسسات التربوية والاجتماعية و الإعلامية بتعريف المواطنين بماهية وأهمية المشاركة في مناشط الترويح الرياضي في أوقات الفراغ .

- الاهتمام بتجهيز طرق للمشي ولركوب الدراجات في كل من المدن والريف ، لمواجهة زيادة الطلب على هذه المناشط لما لها من أهمية في حياة المواطنين للمحافظة على لياقتهم البدنية والوقاية من العديد من الأمراض العصرية .

- توفير القوافل الرياضية للتنقل من المناطق و الأحياء السكنية ، وذلك بغرض إتاحة الفرص للمواطنين من ممارسة مناشط الترويح الرياضي ، وبخاصة في هذا المجال .

- الاهتمام بتحفيز واستثارة المواطنين للمشاركة في برامج اللياقة البدنية للجميع وفي برامج الرياضة للجميع ، وذلك بالدعاية والإعلان عن هذه البرامج من خلال وسائل الاتصال الجماهيري ، ومن خلال الإعلان عن جوائز للمشاركة ، ولتطوير مستوى

- اللياقة البدنية .

- التنسيق بين مختلف الهيئات و المؤسسات التربوية و التعليمية و الاجتماعية المنوطة بنشر الترويح الرياضي ، وذلك في مجال تقديم خدماتها وبرامجها لجمهورها .

- التعاون والاستفادة من الدول المتقدمة في مجال الترويح الرياضي بخبراتها وتجاربها الناجحة في هذا المجال ، وعقد اتفاقات لتبادل الخبرات ، ولقبول المعونات من هذه الدول

- اهتمام وسائل الاتصال الجماهيري بإعداد برامج تعليمية لمناشط الترويح الرياضي واستعارة العديد من تلك البرامج من الدول المتقدمة ، وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب البدنية المتأصلة في التراث الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع . (محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص ص 98-99)

10.3.2 اعتبارات السلامة في الرياضة الترويحية :

هناك أسلوب لتحسين الصحة و اللياقة البدنية بسبب النشاط الترويحي هو بإقامة برامج أمنة خاصة في نطاق ألعاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يندفع إليها الجنسين ، ويقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها :

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.

- سلوك آمن في مثل هذه الرياضات .

- اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.

- أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان و التناسب.

- التكليف .بمهام و أهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للآباء والمشرفين والمدربين والسلطات المدرسية.

- تسهيلات كافية مجهزة جيدا.

- إشراف طبي معقول. (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص ص 310-311)

ومن خلال ما سبق يرى **الطالب الباحث** أن لممارسة الأنشطة الرياضية يجب التقيد ببعض جوانب السلامة لأنه إذا اغفل جانب من جوانبها عادة عليه بالمضرة ،مثل حسن استعمال الوسائل الرياضية،تهيئة العضلات قبل البدء في أي تمرين رياضي وذلك بإجراء الإحماء. الإفراط في الممارسة، استشارة الاختصاصين أو العمل تحت إشرافهم ،مراقبة النظام الغذائي ....وهذا من اجل الاستثمار العقلاني والعلمي للممارسة النشطة الترويحية الرياضية.

- **خاتمة :**

مما لا شك فيه أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد ، كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات و الاتجاهات وصحة الفرد ، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية ، وتطور الصحة البدنية و النفسية ، حيث تساهم بقسط كبير في التحرر من الضغوط والتوترات النفسية ، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها ، وتساهم بشكل كبير في إعطاءه أكثر حيوية وبالتالي المردودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها ، أضف إلى ذلك البعد الروحي ، حيث تهدف إلى السعادة و السرور التي ينشدها كل فرد مهما اختلف النوع و اللون والعقيدة والجنس.

الفصــــــــل الثالث

الضغوط النفسية

- تـــــمهـــيد.

1.3 لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط النفسية

2.3 تعريف الضغوط النفسية.

3.3 تعريف الضغوط النفسية لدى المدرسين .

4.3 الاتجاهات النظرية في تفسير الضغوط النفسية.

5.3 مصادر الضغوط لدى المدرسين .

6.3 أعراض الضغوط النفسية .

7.3 أنواع الضغوط النفسية .

8.3 عناصر الضغوط النفسية .

9.3 مراحل الضغط النفسي.

10.3 طرق قياس الضغط النفسي .

11.3 الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية .

12.3 آثار الضغوط النفسية .

13.3 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط .

- خـــــــاتمة:

تـــــمهـــيد:

إن الضغوط النفسية مثل معظم أنواع الاضطرابات النفسية التي يتعرض لها الفرد و تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع لما لها من تأثير داخلي و خارجي ، حيث تبقى بيئة العمل من المصادر الرئيسية للضغوط النفسية للعامل و تختلف شدة هذه الضغوط من فرد لآخر ومن مهنة إلى أخرى ،فمهنة التدريس بوصفها مهنة اجتماعية و خدماتية حيوية تقوم بصفة رئيسية على العامل البشري بتعرض المدرسين فيها إلى ضغوط مختلفة تؤثر على أدائهم المهني. لا سيمـــا الدراســـات العلميـــة في هـــذا الجانب لم تنظـــر باهتمـــام كبيـــر – في حدود علم الباحث – لضغوط المدرسين بشكل يتناسب مع دورهم الكبير و المؤثر في تربية أجيال المستقبل، لذلك نحاول في هذا الفصل التعرض إلى موضوع الضغوط النفسية و بعض المفاهيم و ذلك بالرجوع إلى أصل المصطلح مع إبراز أهم مصادر الضغوط في بيئة العمل و التركيز على الآثار الناتجة عنها ثم نختم الفصل بتقديم مجموعة من الأساليب و الإستراتيجيات المستعملة لمواجهة هذه الضغوط النفسية لدى المدرسين.

1.3 لمحة تاريخية حول مفهوم الضغوط النفسية

يعتبر الضغط ظاهرة إنسانية معقدة، و من المفاهيم القديمة التي تناولها الفلاسفة والعلماء، لكن الاهتمام العلمي بهذا المفهوم يعد حديثا نسبيا وهذا نظرا لتغير نمط الحياة وتعقدها وظهور مشاكل جديدة و أحداث ضاغطة تتطلب الدراسة والبحث.

لقد اهتم أفلاطون من خلال أعماله بتقديم شرح للطرق أو الاستراتيجيات التي يتبعها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة التي تمر في حياتهم كما قدم وليام شكسبير وصفا لاستراتيجيـــات الفـــرد في المواقف الضاغطـــة كالصـــــــرع ، فقدان شخـــص عزيـــــز ، الأزمات و بعد ذلك توالت الدراسات العلمية لمفهوم الضغط باستخدام تصورات و نظريات متعددة . (هناء أحمد شويخ، 2007، ص 53)

إن تحديد مفهوم الضغط من الناحية الزمنية صعب للغاية و يحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر ، و لكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة و منظمة ، ولقد استعملت فيما بعد في الكتب الانجليزية مفاهيم أخرى للدلالة على الضغط منها : strest-straiste و بالرغم من أن الكلمة و مشتقاتها وجدت منذ قرون ، إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن . لأنه من الصعب البحث في ذلك قبل القرن الرابع عشر ، إلا أنه يمكن القول بأن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر ، وخلال هذه الفترة يقول الفيزيولوجي " Claude Bernard " أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكنها أن تعطل الكائن العضوي و لكي يحافظ على نفسه يجب أن يتكيف بطريقة مناسبة مع هذه التغيرات وأنه من المهم أن يحصل العضو على

التكيف ، ويبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة في عملية الإجهاد التي تخل اتزان الجهاز العضوي . (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 303)

و في القرن السابع عشر استعملت الكلمة اللاتينية الضغط للتعبير عن العذاب والحرمان و المحن و الضجر، وهي نتاج لقصور الحياة اليومية تعبر عنها بكلمة واحدة . (Marc , Salamon, 2006, p. 15)

ويعتبر الفيزيولوجي " والتر كانون " من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط و عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة..... وقد كشفت أبحاث " كانون " عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان الحيوي . أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه و الرجوع لحالة التوازن العضوي و الكيميائي بانتهاء الظروف و المواقف المسببة لهذه التغيرات. (علي عسكر، 2000، ص ص 33-34)

و كما يعتبر هانس سيلاي " من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماؤهم بموضوع الضغوط و يعرف بأب الضغط . و يرجع الفضل إلى كتاباته و محاضراته في تعريف الجمهور و الباحثين و بخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان، و أفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956 ، وقد عرّف الضغط في البداية بأنه الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة . (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 303)

2.3 تعريف الضغوط النفسية:

لقد أصبحت كلمة الضغط من الكلمات المتداولة ، ويعتبر مفهوم الضغط مشكلة اصطلاحية نظرا لتعدد المعاني التي قد يحملها ، فكلمات الضغط ، الحزن ، الإنهاك ، التوتر ، الإحباط ، الاحتراق النفسي ، كلها كلمات يحل بعضها محل الآخر ، لذلك اختلفت التعاريف من قبل الباحثين و الكتّاب في هذا المجال ، فليس هناك تعريف دقيق و محدد لهذا المفهوم ، و يرجع ذلك أساسا إلى ارتباط كلمة الضغط بكثير من العلوم الأخرى . (علي عسكر، 2005، ص 91)

ويشير" ويليامز " إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين ، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب والنتيجة في آن واحد ، وذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط " Stressors " والضغط " Stress " وقد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في البيئة (المحيط) ، أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته . (حمدي علي الفرماوي ـــ رضا عبدالله، 2008، ص 35) .

والضغط على وجه العموم ليس سوى ردود الأفعال الفيزيولوجية والانفعالية والنفسية لحوادث و أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل . (فاروق السيد عثمان، 2001، ص ص 9-10)

و يعرف سيد عبد العال (2002) ضغوط العمل بأنها مجموعة التغيرات الفسيولوجية و الجسمية و النفسية التي يعانيها العامل أو الموظف كرد فعل لمجموعة من المثيرات المؤثرة عليه في بيئة العمل والتي لم يعد العامل أو الموظف قادرا على تحملها أو الوفاء بمتطلباتها ، ولذلك فهو يعرف استجابة ضغط العمل بأنها كافة أنماط السلوك الانفعالي التي تدل على بلوغ حالة الإجهاد الجسمي و النفسي كتعبير عن حالة عدم التوافق مع متطلبات مواقف انجاز العمل والمهام بالمستوى الذي تعود الفرد عليه لكثرة الأعباء و المهام و تعددها وتراكمها وفقا لنمط شخصيته. (طه عبد العظيم حسين، سلامةعبد العظيم حسين، 2006، ص 216) . و الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. و يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي: المثير، الاستجابة، التفاعل. (أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس، 1991، ص 180) :

أ ــ تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي :

حيث يستخدم مفهوم الضغوط للإشارة إلى القوى الخارجية (مجموعة من المثيرات) التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد ، و التي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل . (صلاح محمد عبد الباقي، 1999، ص 167)

ب ــ تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة :

ويستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو غير الواعية، على التهديدات التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أم نسجا من الخيال. ويتولد عنه شعور بالألم، الذنب، الوحدة و الارتباك.

ج ــ تعريف الضغط النفسي على أساس التفاعل بين المثير و الاستجابة :

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد للضغوط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية ، الخلفية الثقافية ، الدعم الاجتماعي ... ويتضح هذا التوجه في التعريف الآتي: هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة. (عبد المنعم الحنفي، 1995، ص 125)

3.3 تعريف الضغوط النفسية لدى المدرسين :

يعرف " عزت عبد الحميد " (1996) ضغوط العمل لدى المدرس بأنها إدراك المدرس بأن متطلبات العمل تفوق قدراته و إمكاناته نتيجة الأعباء الزائدة للعمل ن وغياب المعلومات الواضحة

عن الدور الذي يجب أن يقوم به كمدرس ، بالإضافة إلى مواجهته للمطالب المتناقضة ، من جانب رؤسائه وعدم استخدامه مهاراته وخبراته في التدريس . (طه عبد العظيم حسين، سلامةعبد العظيم حسين، 2006، ص 216)

ويعد التعريف الذي قدمه المكتب الدولي للعمل أدق وأشمل التعاريف بحيث يعتبر الضغط عند المدرسين ظاهرة عالمية معترف بها ، يظهر في حالة تعب أو ووهن عصبي حاد يرجع إلى الإحباط و الحسرة أمام مهنة التدريس . ومن أعراضه نجد التهيج ، الغضب الإنهاك ، ارتفاع الضغط الشرياني ... فهو حقيقة مرض مهني. (كوردلي مريم، 2009، ص 66)

ويرى الباحث أن هذه التعاريف هناك من ركزت على عامل المثير وأخرى على عامل الاستجابة ومنها من جمعت بين العاملين (الاستجابة والمثير) والتي أبرزت في مجملها الظروف المحيطة بالعامل الداخلية والخارجية المسببة للضغط وانعكاس ذلك سلبا على حالته النفسية والفيزيولوجية والسلوكية بالإضافة إلى أداء عمله .

4.3 الاتجاهات النظرية في تفسير الضغوط النفسية:

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة ظاهرة الضغط النفسي بصفة عامة ، وعلى الرغم من اشتراكها في المضمون النظري إلا أنها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظرية .

1.4.3 النظرية الفيزيولوجية :

ينظر علماء هذا الاتجاه إلى الضغوط على أنها استجابة لأحداث مهددة تأتي من البيئة ، لهذا فالضغوط تمثل ردود الفعل أو الاستجابة التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث الضاغط ، و يركز هذا الاتجاه على الحالة الداخلية للكائن العضوي ، وبذلك يشار إلى الضغط على أنه ردود الفعل الانفعالية و الفيزيولوجية التي تنجم عن التعرض للأحداث الصعبة ، و بذلك ركزت الدراسات على دور الجهاز العصبي المركزي و الجهاز الغدي ، و كذلك على ردود الفعل الانفعالية جراء التعرض للضغط . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص 40)

ومن أهم رواد هذه النظرية : "كانون " و " هانس سيلاي " :

أ ــ نظرية كانون :

لقد أشار كانون إلى وجود أساليب دفاعية فيزيولوجية بجسم الإنسان تساهم في احتفاظه بحالة من الاتزان ، أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه و الرجوع لحالة الاتزان بانتهاء الظروف المسببة لهذا التغيرات ، ومن ثم فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا الاتزان على فشل الجسم في التعامل معه ، وهذا ما اعتبره كانون ضغطا يواجه الفرد ، ولقد أولى كانون اهتماما لدور الجهاز

السمبثاوي كأحد أقسام الجهاز العصبي الذاتي لدوره الهام في تهيئة الجسم لمواجهة مختلف المواقف الضاغطة (دليلة عيطور، 1997، ص 81)

ب ــ نظرية هانس سيلاي :

كان هانس سيلاي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فيزيولوجيا و تستند نظريته إلى مجموعة من التجارب التي أجريت على الحيوانات والتي أسفرت على أن الضغط المتغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط فهو رد فعل طبيعي و تكيفي له آثاره الفيزيولوجية (تحرير السكر في الدم) ارتفاع ضغط الدم . (زينب محمود شقير، 1998، ص 178)

2.4.3 النظرية الإيكولوجية :

تبنى هذا النموذج النظري كل من " هولمز " و " راهي " 1967 حيث أشار الباحثان أن لأحداث الحياة تأثير على الأفراد ، و تؤكد البحوث التي قاما بها على أهمية تأثير الضواغط البيئية على الصحة النفسية والجسمية للفرد ، ويمكن قياس الضغط من خلال كم وشدة الأحداث الضاغطة ، فتكدس وتراكم هذه الأحداث تسبب المشقة والضيق للفرد ، وتعيق قدرته على التعامل معها .

وبذلك تركز النظرية الإيكولوجية على أهمية المحيط ودوره الرئيسي في صحة الفرد والمجتمع ، ويسمى هذا النوع بالضغط النفسي الاجتماعي ، ومن أهم الأحداث التي تقف وراءه : البطالة ، الصدمة الانفعالية ، موت الزوج ، مشاكل مع الأبناء . (عثمان يخلف، 2001، ص 49)

3.4.3 النظرية التفاعلية :

تنظر هذه النظرية للضغط على أنه نتاج تفاعل أو علاقة بين الشخص و البيئة ، وتعرف بالنظرية التفاعلية للضغط ، ويمثل هذه النظرية كل من " لازاروس " وفولكمان

حيث أن لعوامل البيئة الاجتماعية وخصائص شخصية الفرد ، وخصائص الوضعية الضاغطة أهمية كبيرة في تحديد الاستجابة للضغط ، وبهذا المعنى يتدخل الجانب البيولوجي و النفسي و الاجتماعي في تحديد نوعية الاستجابة ، وهذا النموذج تعدى المفهوم البسيط للضغط مثير استجابة ، إذ يبحث في جميع العوامل التي بمقدورها شرح تغيرات التفاعل ، وبذلك النظر إلى الضغط بمنظور تفاعلي .

(Pierluingi Graziani , joel Swendsen، 2005، ص 46)

4.4.3 نظرية التحليل النفسي :

يؤكد أصحاب هذا المنحى النظري أن التعبير عن الأعراض المرضية الحالية ما هي إلا امتداد لصراعات و خبرات ضاغطة ومؤلمة مرّ بها الفرد في الطفولة ، لذلك فالمشقة والضغط النفسي الذي يعايشه الفرد حاليا عبارة عن امتداد للصعوبات و الخبرات الماضية التي تحاول التعامل معها من خلال

استخدام ميكانيزمات الدفاع في الطفولة وهي ميكانيزمات غير توافقية وغير ملائمة اصطناعيا للمواقف والخبرات المؤلمة الحالية . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 39)

ويرى " فرويد " أن دينامية الشخصية على التفاعلات المتبادلة و على الصدام بين هذه المكونات " الهو " الذي يمثل الجانب البيولوجي للشخصية يحاول دائما السعي نحو إشباع الدوافع الغريزية ، لكن " الأنا " لا يسمح لهذه الرغبات الغريزية بالإشباع ما دام هذا الأخير لا يتماشى مع قيم و معايير المجتمع ويتم ذلك عندما تكون " الأنا " قوية لكن عندما تكون " الأنا " ضعيفة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات و التوترات و التهديدات ، ومن ثم لا يستطيع " الأنا " القيام بوظائفه ولا يحقق بذلك التوازن بين مطالب " الهو " ومتطلبات الواقع ، وعلى هذا الأساس ينتج الضغط النفسي .

(Pierluingi Graziani , joel Swendsen، 2005، صفحة 46)

5.4.3 النظرية السلوكية :

يتزعم هذا الاتجاه أنصار المدرسة السلوكية ، و بالتحديد التيار الجديد الذي يسعى إلى تعديل السلوك ، من بينهم : " لازاروس " و" بلندورا " و " سكينر " (1980)

حيث يرى سكينر أن الضغط يعد أحد المكونات الطبيعية في حياة الفرد اليومية الذي ينتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ومن ثم لا يستطيع الفرد تجنبه والإحجام عنه ، و أن بعض الناس يواجهون الضغوط بفاعلية ، وحينما تفوق شدة الضغوط قدرتهم على المواجهة فإنهم يشعرون بتأثير تلك الضغوط البيئية عليهم . (د/طه عبد العظيم حسين،د/سلامةعبد العظيم حسين، 2006، ص63)

6.4.3 نظرية " موس وشيفر " :

حددت هذه النظرية مراحل استجابة الفرد بثلاث مراحل بحسب قوة الحدث الضاغط وهي :

أ ــ المرحلة الأولى : هي الخصائص الشخصية وطبيعة الحدث الضاغط ، وطبيعة البيئة من علاقات اجتماعية

ب ــ المرحلة الثانية : هي إدراك الحدث الضاغط و كيفية التوافق معه ، و تتوقف على إدراك الحدث الضاغط ، و القيام بالأعمال التوافقية ، و توظيف مهارات التوافق .

ج ــ المرحلة الثالثة : وهي نتائج الحدث الضاغط وآثاره في الفرد ، وتعد هذه المرحلة محصلة تفاعل جميع ما قدم . (السلطاني ناجح كريم، 1994، ص 23)

ومما **سبق يلاحظ الباحث** مدى اختلاف و تباين النظريات التي عالجت موضوع الضغوط النفسية ،فمنها من اعتبرت الضغوط مثيرا بيئيا ينتج أساسا عن أحداث الحياة اليومية و بالتالي اختصرت تناولها بالتركيز على المثيرات البيئية .أما هناك من اعتبر العامل الفيزيولوجي ضروريا إذ ينظم جماعات

الجسم ضد كل الاعتداءات الخارجية(مثير،استجابة).أما بعضها من اعتبر الجانب النفسي هو الأهم في إدراك المواقف الضاغطة .و عليه فرغم تعدد و اختلاف هذه النظريات في تفسيرها لمفهوم الضغوط فإن التأثير المتبادل بين مختلف هذه الجوانب هو الإطار الأساسي الذي يساهم في الكشف عن الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية لأنه لا يمكن فهم الضغوط من زاوية واحدة باعتبار أن الإنسان وحدة واحدة لا يمكن فصلها (الجانب الفيزيولوجي ،النفسي ،البيئي ،السلوكي ...)

مصادر الضغوط لدى المدرسين :

تنبع مصادر الضغوط لدى المدرس من المهنة التي يقوم بها ، فهي تتعلق بشروط عمله و موقفه منه ، وموقف الآخرين وفرصة الحياة أمامه و أمام الآخرين وحدود دخله ، وعلاقته بالإدارة التي يعمل لصالحها ، أضف إلى ذلك أن الاتصال بعقول غير ناضجة ، ومع مستويات معرفية متفاوتة ، ومشكلات تعود إلى أعمار دون عمره ، و أنه يحمل باستمرار أعباء غيره ويعالج باستمرار دوافع مختلفة و متنافرة ، ويعايشه باستمرار التناقض الذي يميز المجتمع ، ويجد صعوبة في الكيفية التي يوازي فيها بين دوره كمحافظ على أشكال الماضي وخلق أشكال جديدة من العادات .

ومصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين قد تباينت تصنيفاتها ومسبباتها بين الباحثين لاختلاف توجهاتهم النظرية ، لكن هناك محاور تشترك فيها . ولقد توصل الباحث " بالاش " من خلال نتائج دراسته التي أجريت على 392 مدرسا إلى تبيان ثلاث مصادر أساسية ترتبط بالضغوط التي يواجهها المدرس وهي :

ــ ضغوط ترتبط بطبيعة العمل الذي يؤديه المدرس .

ــ ضغوط ترتبط بخصائص التلاميذ .

ــ ضغوط ترتبط بالمناخ المدرسي .

واستنادا إلى دراسة " لوازال جون " (1992) في كندا توصل الباحث إلى تبيان خمس مصادر أساسية للضغوط المهنية للطور الابتدائي و المتوسط ، وتتمثل هذه المصادر في ــ عبء الفصل .ــ الإمكانيات المادية .ــ الوقت . ــ العلاقات مع الزملاء و أولياء التلاميذ .ــ الحاجة إلى الاعتراف المهني .

كما توصلت دراسة " باهي سلامة " (2007) إلى تبيان مصادر رئيسية للضغوط المهنية لدى المدرسين في ثلاث محاور هي :

ــ مصدر ضغوط أعباء المهنة.

ــ مصدر ضغط السياسة التعليمية.

ــ مصدر ضغط المكانة الاقتصادية. (شارف خوجة مليكة، 2011، ص ص 57-58)

ومن أنواع مصادر الضغوط أيضا:

1.5.3 الضغوط الاجتماعية:

فقد أبرزت دراسة هاربري " و آخرون وكذلك دراسة " ساندلر " عام 1967 وجود ضغوط اجتماعية ومشكلات أسرية ناتجة عن أسباب متعددة داخل الأسرة كغياب أحد الوالدين ،الطلاق ، نمط تربية الأطفال ، وجود أطفال مرضى وعاقين في الأسرة ، كلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية . (زينب محمود شقير، 1998، ص 178).

2.5.3 الضغوط المهنية:

وهي ضغوط ترتبط ببيئة العمل ، مثل العبء الكمي والكيفي للعمل ، صراع الدور و غموضه و الخلافات بين الرفاق في العمل وضغوط القواعد واللوائح في العمل عدم الرضا عن العمل ، وقلة المرتبات الأجور . (طه عبد العظيم حسين ،سلامة عبد العظيم حسين ، 2006، ص40) ويرى العبودي فاتح نقلا عن " حمدي ياسين " أن بيئة العمل أو العمل نفسه هي بدورها تؤدي إلى عوامل مسببة للضغط أهمها :

ـــ متطلبات العمل ودرجة تفاوقما من مهنة إلى أخرى

ـــ التعاون في الأدوار المطلوبة من الفرد .

ـــ عدم وضوح المسؤوليات .

ـــ زيادة العبء الوظيفي " زيادة الإثارة " .

ـــ المسؤولية عن الآخرين .

ـــ غياب الدعم الاجتماعي من الزملاء .

ـــ غياب المشاركة في القرارات وعدم تشجيع الاستقلالية .

ـــ عملية تقويم الأداء إذا أدركها الفرد بأنها غير عادلة.

ـــ بيئة العمل المادية (التهوية، الإضاءة، مستوى الضجيج، درجة الحرارة، تنظيم الأثاث...الخ).

(العبودي فاتح، 2008، ص 33)

3.5.3 الضغوط الصحية:

وهي ضغوط ترتبط بالصحة الجسمية و الفيزيولوجية ، كالصداع ، ارتفاع ضغط الدم أمراض القلب ، الغثيان ، الدوخة ، صعوبات في النوم ، العادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي .

(زينب محمود شقير، 1998، ص 178).

4.5.3 الضغوط الفيزيقية :

تتمثل في ضغوط الغلاف الجوي ، الحرارة و البرودة و نقص المـــوارد الطبيعية ، و الكوارث الطبيعية كالزلازل و البراكين و الأعاصير . (طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 39)

وكنتيجة لما سبق **يتضح للطالب للباحث** أنه لا يمكن عزل أي مثير أو عامل و ذلك باعتبار أن المدرس هو جزء لا يتجزأ من المجتمع فهو يؤثر و يتأثر ،كان في العمل أو في المجتمع بالإضافة إلى تأثير تلك العوامل الفيزيقية و عليه فالتأثير المتبادل بين مختلف هذه العوامل هو الذي يساهم و بشكل كبير في خلق هذه الضغوط لدى المدرسين رغم تباين هذه الضغوط بين فرد و لآخر يبين الفروق الفردية إلا أنها تترك أثارا على مستوى الفرد.

5.3 - أعراض الضغوط النفسية :

يوجد العديد من الأعراض التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي ، ومن أهم هذه الأعراض ما يلي :

1.6.3 الأعراض الجسدية :

- العرق الزائد .
- التوتر العالي .
- الصداع بأنواعه (نصفي ، دوري ، توتري) .
- ألم في العضلات وبخاصة في الرقبة و الأكتاف .
- عدم الانتظام في النوم (الأرق ، النوم الزائد ، الاستيقاظ المبكر على غير العادة) .
- تطبيق الفكين أو اصتكاك الأسنان .
- الإمساك .
- آلام الظهر وبخاصة في الجزء السفلي منه .
- الإسهال و المغص .
- التهاب الجلد / طفح جلدي .
- عسر الهضم .
- القرحة .
- التغير في الشهية .
- التعب أو فقدان الطاقة .

- زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسيمة .

2.6.3 الأعراض الانفعالية :

- سرعة الانفعال .
- تقلب في المزاج .
- العصبية .
- سرعة الغضب .
- العدوانية واللجوء إلى العنف .
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي Burnout .
- الاكتئاب .
- سرعة البكاء .

3.6.3 الأعراض الفكرية أو الذهنية :

- النسيان .
- الصعوبة في التركيز .
- الصعوبة في اتخاذ القرارات .
- الاضطراب في التفكير .
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة في استرجاع الأحداث .
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد .
- انخفاض في الإنتاجية أو دافعية منخفضة .
- إنجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ .
- تزايد عدد الأخطاء .
- إصدار أحكام غير صائبة .

4.6.3 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين .
- لوم الآخرين .
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة .
- تصيد أخطاء الآخرين .
- التهكم و السخرية من الآخرين .

- تبني سلوك واتجاه دفاعي في العلاقات مع الآخرين .
- تجاهل الآخرين .
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي / تفاعل يكتنفه البرود) . (علي عسكر، 2000، ص ص 43-44-45-46)

6.3 أنواع الضغوط النفسية :

حاول الباحثون تقسيم الضغوط إلى أنواع وذلك حسب معايير تصنيف معينة ، فظهرت نماذج وتصنيفات عدة منها :

1 ــ تصنيف " موراي " (1975) : الذي قسمها إلى ثلاث أنواع :

أ ــ الضغوط الناجمة عن التوترات الاعتيادية: ويراد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

ب ــ الضغوط النمائية الناتجة عن التوترات الاعتيادية : وتشمل الضغوط الناجمة عن التغيرات التي تتطلب تغييرا مؤقتا من العادات و في أسلوب الحياة .

ج ــ ضغوط الأزمات الحياتية : وتشمل ضغوط المرض الشديد أو فقدان شخص عزيز وتكون قوية وتستمر مدة محدودة . (مني محمد عثمان الجبلي، 2006، ص 22)

2 ــ تصنيف " سيلاي " : حيث ميز " سيلاي " بين نوعين من الضغوط وهما :

أ ــ ضغط إيجابي : وهذا الضغط يعد حافزا يدفع الفرد نحو أداء أفضل ويساعده على الإبداع وتنمية الثقة بالنفس .

ب ــ ضغط سلبي : وهو الصورة المدمرة للضغوط ، ويؤدي إلى اختلال وظيفي في تكيف الكائن . (محمد حسن محمد حمادات، 2007، ص167) حيث تؤثر في حالته الجسدية والنفسية . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 33)

بالإضافة إلى هذه التصنيفات هناك تصنيفات أخرى أهمها :

1 ــ حسب معيار السبب :

أ ــ الضغوط الأسرية (التنافر الأسري، الانفصال، وفاة، فقر ...)

ب ــ ضغوط النقص (نقص الممتلكات، نقص الأصدقاء...)

ج ــ ضغوط العدوان (سوء المعاملة من العائلة، من الأقران و الأصدقاء...)

د ــ ضغوط السيطرة (التأديب، العقاب القاسي...) (عمر وصفي عقيلي ، 2005، ص 595)

2 ــ من حيث الشدة : صنفها " بابكوك " إلى ثلاثة أنواع وهي :

أ ــ ضغط ناتج عن الصراعات الداخلية : كالعصاب وهذا النوع مرتبط بشكل وثيق بالمفهوم الذي يعطيه الطب العقلي للقلق .

ب ــ ضغط ذو أصل خارجي : أي صادر من بيئة الفرد كمواجهته لعراقيل خلال سعيه لتحقيق أهداف معينة فيريد اجتيازها وتخطيها ليشعر بالراحة و الرضا .

ج ــ ضغط مرتبط بالحاجة إلى الإبداع : فالمبدع في حاجة لأن يعيش في بيئة تحفزه على استغلال طاقاته الإبداعية بتطوير وظائفه الطبيعية . (لوكيا الهاشمي ، بن زروال فتيحة، 2006، ص ص15-16)

3 ــ من حيث الفترة الزمنية : التي تستغرقها الشدة أو التوتر ومدى التأثير على صحة الإنسان النفسية و البدنية ،ويقسم " Jains " الضغوط إلى :

أ ــ الضغوط البسيطة: وتستمر من ثوان معدودة إلى ساعات طويلة ،وتكون ناجمة عن مضايقات صادرة عن أشخاص تافهين أو أحداث قليلة الأهمية في الحياة .

ب ــ الضغوط المتوسطة : وتمتد من ساعات إلى أيام ، وتنجم عن بعض الأمور كفترة عمل إضافية أو زيارة شخص مسؤول أو غير مرغوب فيه .

ج ــ الضغوط المضاعفة: وهي التي تستمر لأسابيع وأشهر وتنجم عن أحداث كبيرة كالنقل من العمل أو الإيقاف عن العمل، أو موت شخص عزيز. (عثمان مريم، 2010، ص 61)

7.3 عناصر الضغوط النفسية :

توجد عدة عناصر متداخلة للضغوط و التي حددها " سيزلاقي " و " والاس " في ثلاث عناصر أساسية هي : المثير ، الاستجابة ، والتفاعل . (أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس، 1991، ص 180)

أولا: عنصر المثير: يحتوي هذا العنصر على المثيرات الأولية الناتجة عن مشاعر الضغوط، وقد يكون مصدر هذا العنصر البيئة أو المنظمة أو الفرد .

ثانيا : عنصر الاستجابة : يمثل هذا العنصر ردود الفعل الفيزيولوجية و النفسية والسلوكية التي يبديها الفرد مثل القلق و التوتر و الإحباط وغيرها .

ثالثا: عنصر التفاعل: وهو التفاعل بين العوامل المثيرة و العوامل المستجيبة ، وبأن هذا التفاعل من عوامل البيئة والعوامل التنظيمية من العمل و المشاعر الإنسانية وما يترتب عليها من استجابات .
(صلاح الدين عبد الباقي، 2004، ص 317).

8.3 مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانس سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي و نتائجه السلبية و المرضية ، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم : " متلازمة التكييف العام " و يرى أن الضغط استجابة تتكون من ثلاثة مراحل :

1.9.3 مرحلة الإنذار " التحذير " :

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد و تقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض و التنفس ، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب . (محمد أحمد النابلسي وآخرون، 1991، ص 285)

2.9.3 مرحلة المقاومة :

حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة ، وفيها يشعر الفرد بالقلق و التوتر ، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث و ضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة ، وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على موقف بأحكام.(أندرو سيزلاقي،مارك جي ولاس،1991،ص 181)

3.9.3 مرحلة الإنهاك : وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية ، مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي ، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق و الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل : القرحة المعدية ، الصداع ، ارتفاع ضغط الدم ، والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد و المنظمة على السواء .

ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أداؤه. (الهاشمي لوكيا، 2002، ص 11)

9.3 طرق قياس الضغط النفسي :

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل و أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة ،أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي- العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة .

وأيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات و الاستبيانات ،وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط ،بالإضافة إلى ذلك الطرق الفسيولوجية . (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 39)

ويرى الطالب الباحث أنه لا توجد وسيلة قياس واحدة مناسبة لكل المجتمعات تقيس الضغوط، لذلك تختلف هذه الوسائل والطرق باختلاف المجال، العمر ، المجتمع ،المهنة والبيئة .

10.3 الأجهزة الحيوية المرتبطة بالضغوط النفسية :

يعتبر الجهاز العصبي في جسم الإنسان المحور و المحرك لكل ما يقوم به الفرد من تعلم ، أو تذكر ، أو تفكير ، أو تعبير عن انفعال ، أو شعور بكل ما يحدث داخل جسمه أو في البيئة الخارجية التي تحيط به . ومن خلال أجزائه المختلفة، وبخاصة ما يوجد منها في الدماغ The Brain ، يقوم هذا الجهاز بالتنسيق بين الأنشطة المختلفة التي يقوم بها الفرد ويساهم في عملية الاتزان الحيوي و الانفعالي .

وإذا نظرنا إلى الدماغ من الناحية الوظيفية كما يصوره " ماكلين Mclean " في تناوله لتطور الدماغ نجده ينقسم من الناحية الوظيفية إلى ثلاث أنواع أو " أدمغة " في دماغ واحد : أحدها يرتبط بالعالم المادي ، والثاني يرتبط بالعالم الداخلي أو الانفعالات ، و الثالث يرتبط بالتجريد و التحليل و الأجزاء الثلاث ليست منفصلة عن بعضها البعض ، بل هناك حلقات اتصال داخل كل جزء وبين الأجزاء جميعها .

كما يعتبر جهاز الغدد الصماء الجهاز المنظم الآخر الذي يعمل مع الجهاز العصبي ليتمكن الجسم من الاحتفاظ بحالة من التوازن الانفعالي و الحيوي. ويصب هذا الجهاز هرموناتها مباشرة في الدم .
وهذه الهرمونات Hormones عبارة عن مواد كيميائية معقدة تقوم بتنشيط الجسم و تساهم في تهيئة الأعصاب و العضلات للاستجابة بالسرعة التي تتناسب و الموقف المسبب للضغط النفسي وكما أن الهرمونات تدخل في عملية الأيض Métabolisme (تحول الغذاء إلى الطاقة التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة) . (علي عسكر، 2000، ص ص 46-47-51)

كما يتم إدراك الأحداث التي يواجهها الفرد وتصنيفها بأنها مؤذية أو مهددة ن عن طرق القشرة الدماغية التي تقوم بدورها بوضع الأساس لسلسة من ردود الأفعال التي تتقرر بفعل هذه التقييمات ، إذ تنتقل المعلومات من القشرة الدماغية إلى الهيبوثلاموس / تحت المهاد ، الذي يبادر إلى القيام بواحدة من أكثر الاستجابات المبكرة لدى التعرض للضغط وبشكل خاص استثارة الجهاز العصبي السمبثاوي / الودي ، أو استجابة الكر أو الفر التي وصفت من قبل " وولتر كانون " ، ويؤدي تنبيه الجهاز السمبثاوي إلى استثارة نخاع الغدة الأدرينالية التي بدورها تقوم بإفراز الكاتيكولامينات ، والإينيفرين ، والنورإينيفرين ، وهذه التأثيرات تـؤدي إلى مشاعـــر الضيق التي نمر بها في العادة كرد فعـــل على التعرض للضغط . (شيلي تايلور، 2008، ص 353)

11.3 آثار الضغوط النفسية :

للضغوط النفسية آثار ايجابية وأخرى سلبية :

1.12.3 الآثار الايجابية :

إن العديد من المنظمات و إن لم يكن جميعها تنظر إلى ضغوط العمل على أنها شر يجب مكافحته و ذلك لأثارها السلبية على الفرد و المنظمة معا ،ولكن الحقيقة غير ذلك إذ أن لضغوط العمل آثار إيجابية مرغوبا فيها إلى جانب السلبية غير المرغوب فيها ومن الآثار الإيجابية ما يلي:

- تحفز على العمل .
- تجعل الفرد يفكر في العمل .
- يزداد تركيز الفرد في العمل .
- ينظر الفرد إلى عمله بتميز.
- التركيز على نتائج العمل.
- النوم بشكل مريح.
- لمقدرة على التعبير عن الانفعالات و المشاعر.
- الشعور بالمتعة.
- الشعور بالانجاز.
- تزويد الفرد بالحيوية و النشاط و الثقة.
- النظر للمستقبل بتفاؤل.
- المقدرة على العودة إلى الحالة النفسية الطبيعية عند مواجهة تجربة غير سارة . (محمود العميان، 2005، ص 165)

2.12.3 الآثار السلبية:

يترتب على الضغوط النفسية آثار سلبية متنوعة تشمل الفرد و المؤسسة التي يعمل بها ، تتمثل في :

أ ــ الآثار الفيزيولوجية :

تتمثل هذه الآثار عند " كوبر " باضطرابات الجهاز الهضمي ، نوبات الإسهال المزمنة ، اضطرابات الجهاز التنفسي ، اضطرابات الجهاز الدموي المتمثلة في ارتفاع ضغط الدم و الصداع ، إضافة إلى إصابة الجلد بالطفح الجلدي ومرض السكري وفقدان الشهية . (الزعبي نزار محمد يوسف، 2005، ص12)

ب ـــ الآثار الانفعالية:

- يزداد التوتر الفسيولوجي و النفسي : تقل القدرة على الانسجام او استرخاء العضلات ، ويختزل الكلام ،ويزداد اللامبالاة .
- زيادة في الوسواس .
- تغيير سمات الشخصية يميل الإنسان أكثر إلى اللامبالاة والإهمال ،وعدم الاكترات والتسلط .
- زيادة المشكلات الشخصية .
- ضعف في التحكم الخلقي : يقل التحكم في الدفاعات الجنسية ، ويزداد شعوره بعدم القيمة ،ومن ثم ينخفض إحساسه بتأكيد ذاته .

ج ـــ الآثار المعرفية:

- يتناقص مدى الانتباه: فيجد العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة
- تدهور في الذاكرة قصيرة المدى:تضعف الذاكرة، فيضعف الاستدعاء و التعرف حتى على ماهر مألوف.
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات .
- يزداد معدل الأخطاء .
- يقل معدل التقييم الصحيح و التخطيط طويل المدى .
- غلبة الاضطرابات الفكرية و الوهم . (حمدي علي الفرماوي ـــ رضا عبدالله، 2008، ص 35-36)

وتنقسم إلى آثار معرفية كنقص الانتباه، واضطراب الذاكرة، والشك، وزيادة معدل الأخطاء حيث تصبح أنماط التفكير مضطربة ولاعقلانية وغير منطقيـــــة. وآثار انفعاليـــــة كازديـــــــاد التوتر النفسي ، الوسواس ، ظهـــور الاكتئـــاب ، والعجز وضعـــــــف الضوابــــط الأخلاقية .

د ـــ الآثار السلوكية:

تتمثل في اضطرابات الكلام ، عادات النوم ، الشك في الأصدقاء و الأقارب ، الاعتماد على الآخرين .

هـــ ـــ الآثار الاجتماعية:

تتمثل في التوتر ، إنهاء العلاقات الاجتماعية ، العزلة ، والانسحاب ، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية . (ماطر عواد الحربي، 2002، ص7)

و ـــ الآثار على مؤسسة العمل :

يمكن إيجازها فيما يلي :

- زيادة التكاليف المالية (تكلفة التأخر عن العمل ، الغياب ، التأخر ، التوقف عن العمل تشغيل عمال إضافيين ، عطل الآلات وإصلاحها ، تكلفة الفاقد من المواد)
- تدني مستوى الإنتاج وانخفاض جودته .
- صعوبة التركيز على العمل والوقوع في حوادث صناعية .
- الاستياء من جو العمل .
- عدم الرضا الوظيفي .
- الغياب و التأخر عن العمل .
- ارتفاع معدل الشكاوى والتظلمات .
- عدم اتخاذ الدقة في القرار .
- سوء العلاقة بين الأفراد .
- سوء الاتصال بسبب غموض الدور وتشويه المعلومات .
- التسرب الوظيفي .
- الشعور بالفشل . (العميان محمود، 2005، ص167)

وبالإضافة لما سبق ذكره تترك آثارا مباشرة على العامل وتكمن في :

أ ــ انخفاض الأداء:

إن ارتفاع مستوى الضغوط عن المقدار المناسب أو انخفاضه عنه ذو تأثير سلبي على أداء العامل ، يؤدي إلى ضعف الأداء و انخفاضه ،كما أن مقدار عالي أو منخفض من الضغوط قد لا يكون مثيرا ّأو مشجعا للأداء ، في حين أن مقدارا مناسبا للضغوط يكون مثيرا . (أحمد ماهر، 2003، ص 392)

ب ــ الملل:

يقصد به اضطرار الفرد إلى الاستمرار في عمل لا يميل إليه ، والضغط يخلق حالة من الملل أو السأم لدى الفرد نتيجة الظروف الخارجية للعمل ، و الوضع الاجتماعي والشخصي ، مما يقلل انتباه الفرد و انجذابه نحو عمله . (عثمان مريم، 2010، ص 61)

ج ــ التعب:

يعرفه فيرنان بأنه مجموع نتائج النشاطات التي تظهر في تناقص القدرة على القيام بالعمل ، حيث عادة ما يصاحب الشعور بالتعب عدم الثبات وعدم الاستقرار والقلق ، والضيق الشديد ، واضطراب في الحالة الانفعالية ، للفرد مما يؤدي إلى انخفاض أدائه نتيجة لتعرضه للضغوط الناتجة عن بيئة

العمل الخارجية أو الناجمـــــة عن طبيـــــعة الفرد ذاته . (كامل محمد محمد عويضة، 1996، ص 151)

د ــ التغيب:

تعتبر مشكلة التغيب مشكلة هامة ّ، وتكون مرتبطة بطبيعة الأعمال و المواقف التي يمر بها الفرد في عمله. حيث يميل إلى التأخر عن العمل شيئا فشيئا إلى أن يتغيب تماما . (حمدي علي الفرماوي ــ رضا عبدالله، 2008، ص ص 35-36)

هــ ــ مشكلات صحية:

حيث أن تعرض الفرد إلى استنفار انفعالي يزيد عن قدرته على التحمل ، قد يصيبه بأمراض صحية خطيرة مثل : الصداع المستمر ، الذبحة الصدرية ، وعدم انتظام معدلات القلب ، أمراض الكبد و الرئة ، أمراض الجهاز العصبي المختلفة ، ارتفاع ضغط الدم ، زيادة نسبة الكولسترول في الدم . (محمود فتحي عكاشة، 1999، ص 91)

يرى الطالب الباحث أنه من خلال ما ورد ذكره من الآثار التي تخلفها الضغوط النفسية لدى المدرسين و التي تشمل مختلف الجوانب النفسية و الفيزيولوجية ، و السلوكية ، والمعرفية وهي ضغوط غير مفضلة التي تسبب الضرر و الأذى و المرض للأفراد والجدير بالذكر أن هذه الأعراض لا تظهر جملة بشكل واضح ،و أن ظهورها يختلف من فرد لآخر، بالإضافة إلى الآثار التي تتكبدها مؤسسة العمل . وهناك آثار مرغوب فيها كونها تعد جرس إنذار و تنبيه فيكون لها تأثير إيجابي على دافعية الفرد .

12.3 أساليب و استراتيجيات مواجهة الضغوط :

تتعدد أساليب مواجهـــة الضغوط، فهناك أساليب عام تطبق على معظـــــم أنـــــــواع الضغوط، كالالتجاء إلى الله ، قراءة القرآن ، والدعاء ، وهناك أساليب خاصة بأنواع معينة مـــــن الضغوط ومهما كان الأسلوب المتبع لمواجهة الضغوط فيجب أن تتوفر فيها الشروط التالية :

أ ــ أن يتوافر في استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظرا للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

ب ــ أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفصيلات الشخص بدلا من أن تكون مفروضة عليه.

ج ــ لا بد أن تتعدى أساليب مواجهة الضغوط وذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب و النتائج ، وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية و البدنية والعاطفية و الاجتماعية و أن

تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة ، بمعنى أن تكون قابلة للتعديل و التكيف بما يلائم ظروف الفرد و المنظمة التي ينتمي لها . (عبد الرحمن بن أحمد ين محمد هيجان، 1998، ص 13)

ولقد حدد " لازاروس " و " فولكمان " (1984) نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط و تتمثل فيما يلي :

1.13.3 استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة :

عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة بين الشخص و البيئة وبذلك يحاول تغيير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته ، من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف ، تهدف إلى البحث عن معلومات أكثر عن الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين ، وإدارة المشكلة و القيام بأفعال لخفض الضغط وذلك عن طريق تغيير الموقف مباشرة ، ومن أساليب هذا النوع أيضا بذل جهد للتعرف وتحديد المشكلة وخلق حلول بديلة لها ، وتنمية واكتساب سلوكات جديدة ، أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ، ومحاولة الحصول على المساندة من الآخرين .

2.13.3 استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال :

تشير هذه الاستراتيجيات إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات وخفض المشقة و الضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط ، عوضا عن تغيير العلاقة بين الشخص والبيئة وتتضمن أساليب المواجهة التي ترتكز على الانفعال الابتعاد و تجنب التفكير في الضواغط و الأفكار ، تهدف هذه الإستراتيجية أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط . (شارف خوجة مليكة، 2011، ص ص 57-58) . وعند التحدث عن استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال يشير " عبد العزيز عبد المجيد محمد " أن أساليب هذا النوع يتضمن الابتعاد و تجنب التفكير في الضواغط ومعايشة الانفعالات ، وعدم الانشغال في الانفعالات المتصارعة و التحكم الانفعالي والانتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة ، و الإقرار بعدم إمكانية فعل أي شيء ، أما التفريغ الانفعال ي فيتدخل في هذا الأسلوب التعبيرات الكلامية ، كالبكاء .... (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 47)

وترى " عثمان مريم " أن أساليب مواجهة الضغوط تكمن فيما يلي :

1 ــ مزاولة بعض التمارين الرياضية.

2 ــ التركيز على أداء نشاط ذو أهمية حيث يمكنه من التخفيف من حدة الضغوط .

3 ــ الابتعاد عن العادات السلوكية السيئة مثل اللجوء إلى المهدئات و التخلص من التصورات الذهنية الخاطئة التي تؤدي إلى الاقتناع بالفشل . (عثمان مريم، 2010، ص 61)

كما تعتبر ممارسة النشاط البدني من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية ،

وتشير شيرمان 1994 إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء والتقليل من الضغط النفسي ، خاصة التمارينات الهوائية مثل : المشي تقلل من القلق و الحزن و التوتر حيث المشي السريع 20 دقيقة ويمكن زيادتها إلى 30 دقيقة بعد عملية التكيف ، سرعة المشي بمعدل 5 كم / سا من 3 إلى 4 مرات أسبوعيا ، بشدة متوسطة من 50 % ــ 70 % . (صبحي قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري، 2011، ص 122) .

وعموما **يرى الطالب الباحث** أن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب (استعمال العقاقير، زيارة الطبيب النفسي ،.....) تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم و إن أحسن هذه الأساليب هي ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية وهذا لمالها من نتائج ايجابية وسريعة.

- خـــــــاتمة:

مما لاشك فيه أن التعرض للضغوط النفسية أصبح أمرا حتميا لا مفر منه و حقيقة واقعية،وهذا نتيجة لتعرض الفرد إلى مواقف ضاغطة و ذلك في إطار علاقاته ببيئة العمل (تلاميذ و زملاء ،وطاقم إداري)أضف إلى ذلك طبيعة العمل (المهنة) و ما تمليه من أعباء كثيرة و مطالب تفوق قدرته على تحملها في جو مليء بالمشاكل و الصراعات مما يؤدي حتما إلى أثار نفسية وجسدية تنعكس سلبا على أدائه لمهنته و ضعف مردوده التربوي.

ومواجهتها، و إذا استمرت هذه الضغوط تتحول إلى أعراض مرضية مزمنة خاصة إذا أساء التعامل معها ، و لم تكن له أساليب لمواجهتها كممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للتخفيف و التخلص منها .

الفصـــــــــل الرابع

التـــــــوافق المهنـــي

- تمهيد .

1.4 التوافق

1.1.4 تعريف التوافق

2.1.4 خصائص التوافق.

3.1.4 مجالات التوافق.

2.4 التوافق المهني .

1.2.4 تعريف التوافق المهني.

2.2.4 النظريات المفسرة للتوافق المهني .

3.2.4 مظاهر التوافق المهني.

4.2.4 العوامل المؤثرة في التوافق المهني .

5.2.4 آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين .

6.2.4 مظاهر سوء التوافق المهني .

7.2.4 أسباب سوء التوافق المهني .

8.2.4 قياس التوافق المهني .

9.2.4 علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني .

- خاتمة

- **تمهيد :**

يعد التوافق المهني جزءً من التوافق العام ، وأحد مظاهره ، وهو يعكس رضا الفرد عن عمله ومكوناته البيئية ، وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه ، ذلك لأن التوافق المهني يرتبط في النجاح بالعمل ، وتكيفيه مع بيئة العمل التي يعمل بها ماديا ومهنيا واجتماعيا و نفسيا ، لتحقيق أكبر قدر من التوازن ، كما يتأثر التوافق المهني بالعوامل الديمغرافية ـــ السن ـــ الجنس ـــ المستوى التعليمي ...

كما تختلف أنماطه ومستوياته من مهنة إلى أخرى ، حيث أنه هناك عوامل مهنية ترتبط بالرضا عن العمل والعوامل الغالبة في هذه الناحية هي الأجر ـــ وزملاء العمل ، وطبيعة العمل ، والإشراف ، ومدى الارتباط بالمؤسسة ، والشعور بالأمن ، وفرص الترقية . كما يمكن فهم المدرسين ومعنوياتهم فهما صحيحا في نطاق علاقاتهم بالمحكات السلوكية (المنازعات ، المشكلات المتعلقة بالنظام ، الغياب ، علاقاتهم مع التلاميذ والزملاء ...) . ولا يكون التوافق متكاملا إذا لم يشمل هذه المحكات ، ومن أجل الإلمام بالموضوع ، يحاول الطالب الباحث التعريف بمفهوم التوافق المهني ، مظاهره ، آلية تحقيقه علاقته بالضغوط النفسية ، وفي الأخير التطرق إلى بعض النظريات المفسرة للتوافق المهني .

1.4 التوافق

1.1.4 تعريف التوافق

التوافق مأخوذ من وفق الشيء أي ما لاءمه ،وقد وفقه موافقة ، و اتفق معه اتفاقا . (ابن منظور جمال الدين، 1981، ص 262)

وجاء في المعجم الوسيط أن التوافق أن سلك المرء سلك الجماعة و يتجنب ما عنده من شذوذ في الخلق و السلوك. (أنيس ابراهيم و آخرون، 1972، ص 1047)

عرفه عبد الحميد: بأنه تفاعل بين سلوك الفرد و الظروف البيئية بما في ذلك الظروف التي تنبعث من داخل الفرد.

وعرفه (عبد الحميد الشاذلي ، 1999، ص 50) بأنه يعني وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبي معظم مطالبه البيولوجية و الاجتماعية ، و على ذلك يتضمن التوافق كل التباينات ، والتغيرات في السلوك و التي يتم إشباع العلاقة المنسجمة مع البيئة ،

كما يعرفه (راجح أحمد عزت ، 1982، ص 47) بأنه "حالة من التوائم والانسجام بين الفرد و بيئته تبدو في قدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب

البيئة المادية و الاجتماعية ، ويتضمن التوافق قدرة الفرد على تغيير سلوكه وعاداته عندما يواجه موقفا جديدا أو مشكلة مادية أو اجتماعية أو خلقية أو صراعا نفسيا ...تغيير يناسب هذه الظروف الجديدة " .

ومما سبق **لا حظ الطالب الباحث** من خلال هذه التعريفات أنه هناك من ركز على الجانب البيئي والاجتماعي لتعريف التوافق أما البعض الآخر فركز على الجانب النفسي والشخصي في حين ركز بعضهم على الجانب البيولوجي حيث يرى أن تعريف راجح هو اشمل و أدق من جميع الجوانب حيث جمع بين هذه الجوانب.

2.1.4 خصائص التوافق:

أ. التوافق عملية دينامية :

ويقصد بها أن التوافق يقوم على صراع القوى ، صراع بين الذات و الموضوع ، في سلسلة متصلة لا تنتهي ، وكل صراع من هذه السلسلة ينتهي بمحصلة أو نتاج يسمى بالتوافق أحيانا ، وبسوء التوافق أحيانا أخرى (أبو مصطفى نظمي ، محمد النجار، 1998، ص 52)

ب. التوافق عملية وظيفية :

ويقصد به أن التوافق إن كان سويا أو مرضيا ينطوي على وظيفة إعادة اتزان أو تخفيف التوتر الناشئ من صراع القوى بين الذات و الموضوع ، فالتوافق ليس مجرد خفضا للتوتر و إنما يشمل مجال الصحة النفسية وتحقيقا لإمكانات الذات تحقيقا للوجود الإنساني كموقف للعالم . (رشاد دامنهوري، 1996، ص 52)

ت. التوافق عملية تطورية ارتقائية :

وتعني أن نضع في اعتبارنا حاجات الفرد و دوافعه من مراحل نموه المختلفة وخصائصها و متطلباتها كما يكون برجوع إلى مدارج تلقى من الدوافع و الأهداف البسيطة إلى الأكثر تطورا و تعقيدا وكذلك بالرجوع إلى مدارج الترقي من الذات إلى الموضوع . (أبو مصطفى نظمي ، محمد النجار، 1998، ص 52)

ث. التوافق عملية كلية :

وتعني ضرورة النظر للإنسان باعتباره شخصية كلية وكلا موحدا في علاقته ببيئته ، بمعنى أن التوافق خاصية لا تقتصر على السلوك الخارجي للفرد في إغفال لتجاربه الشعورية ما يستشعر من رض ا اتجاه ذاته و أعماله . (رمضان قديح، 2004، ص 73).

ج. **التوافق عملية اقتصادية :**

إن التوافق عملية اقتصاد من طاقة الإنسان النفسية و التي تتأثر بالظروف البيئية والظروف المادية وكل ما يحيط بالإنسان . (سمية أبو موسى، 2008، ص 12)

ح. **التوافق عملية نسبية :**

ليس هناك ما يعرف بالتوافق التام إلا الموت ، فالتوافق التام يؤدي إلى درجة من الجمود الذي يؤدي بدوره إلى الموت ، فالتوافق مسألة نسبية معيارية زمنا ومكانا وظروفا (سامي خليل فحجان، 2010، ص 16)

ومن خلال ما ورد **يرى الباحث** أن خصائص التوافق تتضمن و بشكل شامل تفاعل الفرد الكلي و الشمولي مع البيئة دون أن ننسى أن هذا الفرد قد يكون متوافقا في فترة وغير متوافق في فترة أخرى فليس هناك التوافق التام .

3.1.4 مجالات التوافق:

هناك مجالات كثيرة للتوافق ، ترجع لطبيعة العلاقة بين الفرد و البيئة ، والتي تنشأ عن عملية التغيير المستمر بين الفرد و البيئة للوصول إلى حالة توافق و انسجام ، ومن هذه المجالات :

1.3.1.4- التوافق النفسي (الذاتي) :

يعني التوافق النفسي قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة توفيقا يرضيها جميعا إرضاء متزنا وهو ما يعرف ب (التوافق الذاتي) غير أن هذا لا يفيد أن الصحة النفسية تعني خلو الفرد من الصراعات النفسية ، إذ لا يخلو الإنسان أبدا من هذه الصراعات ، إنما تعني القدرة على حل تلك الصراعات و التحكم فيها بصورة مرضية والقدرة على حل المشكلات حلا إيجابيا بدل الهرب منها أو التمويه عليها ، ومن ساء توافقه الذاتي تحتم أن يسوء توافقه الاجتماعي ، بعبارة أخرى فإن التوافق النفسي في أقصى درجاته يعني أن يعيش الفرد في زحمة هذه الحياة عيشة راضية مرضية منتجة في حدود قدراته واستعداداته ، أما إن عجز عن ذلك بالرغم مما يبذله من جهود فهو سيئ التوافق . (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2005 ، ص ص 52-53)

2.3.1.4 - التوافق المهني :

هو محصلة عناصر العمل مثل الأجر ، محتوى العمل ، فرص الترقية ، إشراك جماعة العمل ، ساعات العمل ، ظروف العمل التي يتصور الفرد أن يحصل عليها في صورة أكثر تحديدا ، ومن ثم كلما كانت هذه الوظيفة مصدر إشباع ، أو منافع كبيرة و متعددة ، يزيد رضاه عن هذه الوظيفة ، ويزداد ارتباطه بها . (عاشور أحمد صقر، 1983، ص 142)

3.3.1.4 – التوافق الترويحي :

يقوم التوافق الترويحي في حقيقته على إمكانية التخلص مؤقتا من أعباء العمل ، ومسؤولياته ، أو التفكير فيه خارج مكان العمل ، و التصرف في الوقت بحرية وممارسة السلوك الحر التلقائي الذي يحقق فيه الفرد فرديته ويمارس فيه هواياته رياضية كانت أم عقلية أو ترويحية ، ويتحقق بذلك الاستجمام . وهناك من تطاردهم أعمالهم أثناء الليل وطول النهار بل وفي الأماكن التي يذهبون إليها للترويح . (عوض عباس، 1996، ص 37)

4.3.1.4 – التوافق الأسري :

ويتضمن السعادة الأسرية التي تتمثل في الاستقرار الأسري و التماسك الأسري ، وقدرته على تحقيق مطالب الأسرة وسلامة العلاقات مع الوالدين والأبناء ، حيث تسود المحبة و الثقة و الاحترام المتبادل بين الجميع ، ويمتد التوافق الأسري ليشمل العلاقات الأسرية مع الأقارب و القدرة على حل المشاكل الأسرية (أبو مصطفى نظمي ، محمد النجار، 1998، ص 58)

5.3.1.4 – التوافق الاجتماعي :

ويعني قدرة الفرد على عقد علاقات اجتماعية راضية مرضية أي ترضي عنها نفسه ويرضى عنها الناس في علاقات تتسم بالتعاون والتسامح و الإيثار ، فلا يشوبها العدوان أو الارتياب أو الاتكال ، أو عدم الاكتراث لمشاعر الآخرين ، وهذا ما يعرف بالتوافق الاجتماعي ، و الشرط الأساسي لهذا التوافق هو الاتزان الانفعالي للفرد ، فاضطراب الحياة الاجتماعية و العلاقات الإنسانية مرهون في المقام الأول باضطراب الحياة الانفعالية . بعبارة أخرى إن الفرد التوافق اجتماعيا هو الذي يستطيع أن يغير من سلوكه كي ينسجم مع غيره من الأفراد وخاصة بإتباع التقاليد و الخضوع للإلزامات الاجتماعية أو عندما يواجه الفرد مشكلة خلقية أو يعاني صراعات نفسية تقتضي معالجتها أن يغير من عاداته واتجاهاته ذلك كي يوائم الجماعة التي يعيش في كنفها . (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2005، ص ص 56-57)

6.3.1.4 – التوافق الديني :

الجانب الديني جزء من التركيب النفسي للفرد ، ولا شك أن التوافق الديني إنما يتحقق بالإيمان الصادق ذلك أن الدين من حيث هو عقيدة وتنظيم للمعاملات بين الناس ذو أثر عميق في تكامل الشخصية واتزانها ، فهو يرضى حاجة لإنسان إلى الأمن ، أما إذا فشل الإنسان في التمسك بهذا السند ساء توافقه واضطربت نفسه وأصبح أكثر تأهبا للقلق . (علي صبري ، وشريت محمد، 2004، ص 131)

2.4 التوافق المهني :

1.2.4 تعريف التوافق المهني:

يتناول الباحث العديد من التعريفات حول التوافق المهني وذلك على النحو التالي:

يعرف مجدي التوافق المهني على أنه قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ما ينتظم مع شخصيته من إمكانات عقلية ومعرفية ،مزاجية ،جسمية ،اجتماعية، وقدرات وميول واستعدادات مهنية، ومن ثم فإن وضع الفرد في المكان الذي يتناسب مع تلك الإمكانات ظهرت عليه علامات الشعور بالرضا و استمتع بحياته و بعمله وأسرته وأصدقائه ،وشعر بالطمأنينة والسعادة ،وهكذا نجد أن التوافق يبدو في قدرة الفرد على أن يتكيــف تكيفـــــا سليما . (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2005، ص 59)

ويعرف عباس محمود عوض التوافق المهني بأنه العملية الديناميكية المستمرة التي يقوم بها الفرد لتحقيق التلاؤم بينه وبين البيئة المهنية المادية والاجتماعية و المحافظة على هذا التلاؤم وينبغي أن يكون في الحسبان أن قدرة الفرد على التكيف لظـــروف ومطالب العمل ، إنما تعني أن يتكيف للآلة ولروتين العمل ولزملائه ولمزاج رئيسه ، وللظروف الفيزيقية التي تحيط به ، وأن يدرك أن رغبته الصادقة في العمل وقدرته على أدائه أداء مرضيا ، ليست في ذاتها ضمانا لقبوله من زملائه ، وترقيته من رئيسه. (عباس محمود عوض، 2005، ص15)

ويعرفه مرسى بأنه:"حصول الشخص على عمل يناسب قدراته و إمكاناته ويرضي ميوله وطموحاته ، ويشعر بالنجاح و التفوق، ويدرك فيه رضا المشرفين و الزملاء عنه وعن إنتاجه،فإذا فقد العامل مشاعر الرضا و الإرضاء في العمل سواء توافقه في عمله مع نفسه ومع الناس". (كمال مرسى، 1988، ص 142)

ويعرفه العجمي بأنه:"شعور بالسرور ناتج من إدراك الشخص بأن وظيفته تشبع قيما مهمة لديه". (راشد العجمي ، 1999، ص 52)

ويعرفه المليجي بأنه:"الأسلوب الذي بواسطته يصبح الشخص أكثر كفاءة في علاقته مع بيئته ، وهو محاولته لمواجهة متطلبات الذات ، ومتطلبات البيئة". (عبد المنعم المليجي ، 1971، ص 385)

ويعرفه المهنأ بأنه:"قدرة العامل على تحقيق التكيف و الشعور بالرضا والانسجام مع البيئة المهنية". (سعيد المهنأ، 2002، ص 6)

ومما سبق **يرى الطالب الباحث** من التعريفات السابقة أن التوافق المهني يشير إلى العديد من العوامل التي يتصف بها العامل منها رضاه عن العمل وإرضاءه، ومدى التلاؤم بينه وبين مجتمع (محيط) عمله، و الذي ينعكس على نجاحه المهني.

2.2.4 النظريات المفسرة للتوافق المهني :

تهتم نظريات التوافق المهني بعوامل التوافق المهني المتمثلة في العامل و العمل ، فبعضها يركز على خصائص العامل ومدى تطابقها مع بيئة العمل ، وبعضها يركز على مدى إشباع حاجات العامل نتيجة قيامه بالعمل ، وبعضها يجمع بين ما يتوقعه العامل وبين واقع العمل ... وهكذا ، وفيما يلي عرض موجز لبعض النظريات التي تناولت موضوع التوافق المهني لغايات تعزيز أدبيات الدراسة :

1.2.2.4 – نظرية نموذج مظهر الرضا :

تعتبر نظرية نموذج مظهر الرضا التي نادى بها " Lawler " (1973) نموذجا خاصا لتحديد الرضا المهني ، وطبقا لهذه النظرية يكون الأفراد راضين عن مظهر من مظاهر عملهم ، كأصدقاء العمل والمشرفين و الرواتب ، عندما يكون مقدار المظهر الذي يدركونه والذي يجب أن يتحصلوا عليه للقيام بأداء عملهم ، يجب أن يعادل المقدار الذي يدركونه والذي يتحصلون عليه فعلا ، زيادة على ذلك ،عندما يدرك الأفراد هذا المقدار المتحصل عليه أكثر مما يستحقونه ، فيجب أن يعم عليهم شعور باللامساواة وبالذنب ، أخيرا إذا أدركوا بأنهم يتحصلون على شيء قليل من المظهر ، فالنظرية تتوقع بأنهم سوف يشعرون بعد الرضا أي الاستياء .

2.2.2.4– نظرية الثبات (الاتساق):

تم تطوير النظرية من قبل " korman " (1976) وتهتم بالعلاقة بين مستوى تقدير الذات للعامل و الأداء الوظيفي .وبناء على هذه الوظيفة ،هناك علاقة موجبة بين الإثنين ،إضافة إلى أن العمال ذوي التقدير العالي للذات يرغبون في أداء عملهم على مستويات عالية ،بينما العمال ذوي التقدير المنخفض للذات يؤدون أعمالهم على مستويات منخفضة .وهناك ثلاث أنواع من تقدير الذات للأداء الوظيفي وهي :

– تقدير الذات المزمن :الذي يعني شعور الفرد العام حول نفسه .

– تقدير الذات التأثر اجتماعيا :الذي يعني كيف يشعر الفرد بنفسه بناء على توقعات الآخرين وبالإمكان تحسين أداء العامل وذلك بزيادة مستوى تقدير الذاتي لكن زيادة مستوى تقدير الذات ،خاصة تقدير الذات المزمن ،يكون صعبا، بالرغم من أن هناك طريقتين لذلك :

الأولى : تعطي للعمال فكرة دقيقة حول قواهم خاصة في ورشات العمل أوفي جماعات الحساسية ،وهذه الأفكار يعتقد أنها تزيد من مستوى تقدير الذات وذلك بإبلاغ العامل (أو العمال) عن قواه العديدة وانه شخص جيد .

الثانية : تعطى للعامل مهمة سهلة جدا يكون من المؤكد النجاح فيها .فهذا النجاح يعتقد أنه يزيد من مستوى تقدير الذات ،الذي قد يزيد بدوره من الأداء والذي يؤدي بدوره إلى زيادة في مستوى تقدير الذات . (السماري عبد الله، 2006، ص 40)

3.2.2.4– نظرية العملية المناوئة :

يؤكد landy (1978) من خلال نظريته للرضا الوظيفي على دور العمليات الفسيولوجية على حالة وجدانية متزنة .أي أن الأساس الرئيسي للرضا هو فسيولوجي ،ويشمل الجهاز العصبي المركزي ،وسوف يتغير رضا الفرد الوظيفي خلال فترة من الزمن حتى ولو كانت الوظيفة ثابتة ،فمثلا تبدو الوظيفة أكثر تشويقا خلال الأسابيع القليلة الأولى منها بعد عدة سنوات .

إلا أن landy يقترح بأن هناك آليات داخل الأشخاص تساعدهم على المحافظة على حالة ودانية متزنة ، ويعتقد أن هذه الآليات تلعب دورا في الرضا الوظيفي ، والعملية المناوئة تشير إلى العمليات المناوئة أو المضادة للتعامل مع الانفعال مثلا ، إذا كان الشخص مسرورا جدا فإن هناك استجابة فسيولوجية تعارض أو تناوئ هذه الحالة الوجدانية ، وتحاول أن ترجع الفرد إلى الخلف إلى مستوى محايد ، فالحالة الوجدانية المتطرفة سالبة أو موجبة ينظر إليها على أنها مضرة بالأفراد ، وليست مفيدة لهم في أي حال من الأحوال . تستعمل الميكانيزمات الآليات الفسيولوجية لتقي الشخص من هذه الحالات ، بأن السبب الذي يجعل الأفراد يختلفون في رضاهم الوظيفي هو المتطرفة . ويقترح " Landy " أنهم يختلفون فيما يتعلق بمرحلة وظائفهم الفسيولوجية الوقائية . (ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص 36)

4.2.2.4 – نظرية العاملين (نظرية العوامل الدافعة – الصحية) :

لقد قام " Herzberg " وجماعته (1966) بمقابلة (200) محاسب ومهندس من مدينة بيترسبرغ الصناعية ، ولقد وجهت إليهم أسئلة عن الأحداث التي خبروها في العمل ، والتي أدت إما إلى تحسين رضاهم عن العمل أو انخفاض ملحوظ في رضاهم عن العمل ، وظهر بأن هناك خمس عوامل يمكن أن تقرر وبصورة قوية الرضا عن العمل وهي : الإنجاز ، التميز ، العمل نفسه ، المسؤولية و التقدم ، والترقية في العمل ، على أن العوامل الثلاثة الأخيرة كانت لها أهمية كبيرة في التغير الثابت في الاتجاه نحو العمل ، و أن هذه العوامل فعالة في تحفيز الفرد للأداء الأفضل وبذل الجهد ، لذلك سميت بالعوامل الدافعية أو بالعوامل الداخلية المتعلقة بالعمل ، أما العوامل التي لها علاقة بالاستياء في العمل فهي : تعليمات المؤسسة والإدارة ، الإشراف ، الأجور ، العلاقات الاجتماعية ، وظروف العمل المادية ، وأن لهذه العوامل تأثير قليل على اتجاهات العمل الإيجابية ، لذلك سميت بالعوامل الصحية موازاة للاستخدام الطبي والذي يعني المنع و التحوط . (الزبيدي إبراهيم، 1991، ص ص 84-85)

5.2.2.4 – نظرية القيمة :

نظرية القيمة أو التعارض التي طورها " Locke " (1969 – 1974) تقول أن الرضا الوظيفي للفرد أو عدمه عن بعض الجوانب المهنية يعكس حكما ثنائي القيمة :

أ ـــ التعارض المدرك بين ما يريده الفرد وما يتحصل عليه بالفعل .

ب ـــ أهمية ما يريده الفرد ويقومه .

فالرضا الوظيفي الكلي للفرد هو عبارة عن مجموع كل هذه المظاهر المتعلقة بالرضا الوظيفي مضروب في أهمية ذلك المظهر لذلك الفرد . بعبارة أخرى ، فإنه بالنسبة للفرد أي مظهر من مظاهر العمل مثل الترقية يمكنه أن يكون مهما جدا لهذا الفرد ، بينما ليس كذلك لفرد آخر ، فمظهر الترقية مثلا بالنسبة للفرد الأول يجب أن يعطي وزنا أو قيمة عالية أكثر من أي مظهر آخر .

" رضا كلي = مجموع المظاهر × أهمية المظاهر بالنسبة للفرد " . (عمار الطيب كشرود، 1995، ص ص453-454)

6.2.2.4 – نظرية التدرج الهرمي لـــ " ماسلو " :

يعتبر " ماسلو Maslow " أحد الرواد الأوائل العاملين في حقل الدافعية والحاجات الإنسانية ، إن نظرية الحاجات لـــ " ماسلو " تهدف لتحقيق هدفين ، فهي تصنف الحاجات الأساسية في سلسلة من ناحية ، وتربط هذه الحاجات بالسلوك العام للفرد من ناحية ثانية .

إن نموذج " ماسلو " للحاجات المتدرجة يتألف من خمسة مستويات من الحاجات الإنسانية ، وكذلك يتكون من مجموعة من الفرضيات تتركز حول كيفية أن إشباع هذه الحاجات يؤثر في أهميتها . (الزبيدي إبراهيم، 1991، ص 75)

7.2.2.4– نظرية التأثير الاجتماعي :

قدم كل من " Salancik & Pefeffer " (1978) نظرية للرضا الوظيفي تخلو من مفهوم الحاجة ، وفكرتها الأساسية هي أن استجابة الفرد العاطفية للوظيفة قد تكون ناتجة عن رد فعل زملاء العمل للوظيفة ، كما أنها أيضا نتيجة للخصائص الموضوعية للوظيفة نفسها ، بعبارة أخرى ، لا تقوم إدراكات الوظيفة على أساس الخصائص الموضوعية للوظيفة فقط ، ولكنها تتأثر أيضا وبدرجة كبيرة بمؤشرات اجتماعية في مكان العمل ، وبالتالي يحتمل أن ينظر إلى نفس الوظيفة بطرق مختلفة ، طبقا للكيفية التي يستجيب بها زملاء العمل إلى الوظيفة . (عمار الطيب كشرود، 1995، ص 463)

ومما سبق **يرى الطالب الباحث** من خلال عرض النظريات ، أن كلا منها ركزت الاهتمام على جانب من جوانب العمل ،فمنها من ركز على الناحية المادية ، كالراتب ، ومنها على العلاقات المختلفة

المحيطة ببيئة العمل من زملاء ، مشرفين . إلا إن نظرية ماسلو كانت أكثر النظريات شمولا والماما . على الرغم من أن جميع هذه النظريات تضافرت معا ، ليكمل بعضها البعض في تفسير الرضا ، و الإرضاء عن العمل .

3.2.4 مظاهر التوافق المهني:

للتوافق المهني مظاهر، و أول مظاهر ه الرضا عن العمل. و هناك الرضا الإجمالي عن العمل و الرضا عن جوانب معينة من بيئة العمل , و كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للعمل , ليس من الضروري أن تتعادل مع الرضا عن العمل ككل ومقياس الرضا الإجمالي عن العمل يسمح للعامل أن يقيم كل جانب فيما يتصل بالأهمية النسبية له ومهما كان , فإن مقاييس الرضا الإجمالي عن العمل ستحدد مظاهر العمل التي تهم كل فرد , ذلك أن لها جوانب كثيرة مترابطة تشير إلى التوافق المهني " زيادة الأجر و التطور الذاتي للشركة , و ثبات العمالة , و انفكاك العمالة , و شعبية العامل , والاستفادة من قدرات الفرد. (عوض عباس، 1996، ص ص 38-39)

العامل الأول: الرضا عن العمل

فالرضا يشمل الرضا الإجمالي عن العمل و الرضا عن مختلف جوانب بيئة عمل الفرد:

عن مشرفه , و زملائه , و الشركة أو المؤسسة التي يعمل له , و ظروف عمله , و ساعات عمله , و أجره ونوع العمل الذي يشغله كما يشمل إشباع حاجاته و تحقيق أوجه طموحه وتوقعاته , و يشمل اتفاق ميوله المهنية و ميول معظم الناس الناجحين , الذين يعملون في مهنته . (السماري عبد الله، 2006، ص23)

العامل الثاني: الإرضاء

أما الإرضاء , فـإنه يتضح من إنتاجيته و كفايته , و من الطريقة التي ينظر بها إليه مشرفه و زملائه، و الشركة أو المؤسسة التي يعمل لها, كما يتضح سلبيا من غيابه و تأخره, ومن عدد قدرته على البقاء في العمل لمدة مرضية من الزمن. ويتضح أيضا من اتفاق قدراته و مهارته تلك المتطلبة للعمل (طه فرج، 1980، ص 55)

4.2.4 العوامل المؤثرة في التوافق المهني :

1.4.2.4 - عوامل حضارية وتكنولوجية :

يؤثر في التوافق المهني للفرد ما يغشى حياته اليوم من تغيرات حضارية وتكنولوجية ... تزعزع أمنه واستقراره النفسي ، وتجعله يتردى بين الأمل و اليأس ، والرضا و القنوط ، كما أنها تحبط حاجاته الأساسية ، وتخنق شخصيته ، وتشيع فيها الاضطرابات النفسية على اختلاف أنواعها .

فالتكنولوجيا قد أدت إلى تغيرات هامة في الكيان الاجتماعي نتيجة لقلة الحاجة إلى العمل اليدوي ، وزيادة العمل الذهني المطرد ، كما أدت من ناحية أخرى إلى تحسن ظروف العمل الفيزيقية وارتفاع معدلات الإنتاج ، وإلى نقص الاحتياجات من العمالة كما صحب مسيرة التطور التكنولوجي الثورة التكنولوجية ، تحول المجتمع الريفي إلى مجتمع صناعي ، مما أوجد خلافا نوعيا بين العقلية الصناعية المنصهرة في بوتقة الحياة المدنية ، وصراع أهلها ، وتعدد مطالبها ن والتميز بالتفرد والانعزالية والعقلية الزراعية التي تعكس هدوء حياة الريف وبساطتها . (عباس محمود عوض، 2005، ص 18)

2.4.2.4 – عوامل شخصية:

إن تنافر السمات الشخصية ومتطلبات المهنة يؤديان – ليس فقط إلى تعطيل التقدم والنجاح ، بل إنهما يساعدان على سوء التوافق الفردي ، والذي يتبدى في أشكال مختلفة كالتعاسة ونقص الكفاية في العمل ، والإسراف في ترك العمل ، والمشكلات الاجتماعية الكبيرة .

وينبغي أن يكون واضحا أنه أحيانا ما يكون سوء التوافق المهني عرضا لاضطراب عميق في الشخصية، ويمكن أن تتمثل العوامل الشخصية المؤثرة في التوافق المهني فيما يلي:

– الحالة الصحية والتي ترجع إلى أساس فيسيولوجي ، ذلك أن أي خلل في الكيمياء الجسمية يؤدي إلى خلل في وظائفها ، وهذا الخلل بطبيعة الحال يؤثر في سلوك الفرد ، وفي استجابته للمواقف المختلفة ، وليس من شك في أن الخلل كلما كان كبيرا ، كان تأثيره أعمق و أوسع مدى ، إذ يمتد إلى الوظائف النفسية المختلفة ، ذلك أن التكوين البيولوجي ليس بمنفصل عن التكوين النفسي ، بل أنهما مع يكونان وحدة متكاملة ، ذلك أن الإنسان الفرد وحدة جسمية نفسية .

– الحالة النفسية أو المزاجية ، الاضطرابات الانفعالية و النفسية ... والصراع، والقلق، والإحباط... الخ.

– السمات الشخصية : استعداداته للعمل وميوله ورغباته وطموحه ، ومستوى اقتداره ، ومتاعبه الشعورية و اللاشعورية . (ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص30)

وكنتيجة لما سبق **يرى الطالب الباحث** أن هناك عدة عوامل تتظافر معا لتؤثر في التوافق المهني ، ومن ثم يمكن أن تحدث سوء التوافق المهني ، وبالتالي ينعكس على مرددوه الإنتاجي، من جهة وعلى استقراره النفسي من انفعالات ،واضطرابات، وضغوطات نفسية من جهة أخرى.

5.2.4 آلية تحقيق التوافق المهني للعاملين :

لكي نعمل على رفع مستوى التوافق المهني للعامل , يعرض الدكتور السيد محمد خير تفصيلا لعلاقات العامل مع مكونات بيئته , و بالتالي فإن العمل على تحسين توافق العامل و علاقاته مع كل من مكونات بيئته هذه سوف يؤدي إلى تحقيق التوافق المطلوب له في عمله . أما هذه العلاقات فهي : علاقات العامل

بحرفته ــ علاقة العامل بنظام المؤسسة ــ علاقة العامل بالرؤساء ــ علاقة العامل بزملائه ــ علاقة العامل بظروف العمل ــ علاقة العامل بآلات العمل ــ علاقة العامل ببيئته خارج المؤسسة (طه فرج، 1992، ص 54)

1.5.2.4 – علاقة العامل بظروف العمل:

يقصد بظروف العمل الشروط المادية التي يعمل فيها من ضوء و تهوية و رطوبة و نظام تتابع فترات العمل و الراحة.... الخ , فقد يختار العامل اختيارا نفسيا صحيحا فيوضع في المهنة التي تناسب من حيث الميول و الاستعدادات و السمات الانفعالية , وقد يدرب تدريبا ناجحا على استخدام قدراته إلى أحسن وجه لمصلحته ومصلحة المؤسسة بحيث تتاح له أكبر فرصة ممكنة للتوافق الصحيح مع بيئة العمل . و لكن ينبغي فضلا عن ذلك أن تهيأ له أسباب الاحتفاظ بهذا التوافق الصحيح بتوفير الظروف البيئية الطبيعية لدوام هذا التوافق و تحسينه . ولاشك أن العمل من جانب المسئولين على تهيئة ظروف عمل مناسبة للعامل يسهم أيضا في رفع معدلات الإنتاج علاوة على زيادة رضا العمل عن عمله وزيادة توافقه فيه (طه فرج، 1992، ص ص 57-58).

2.5.2.4 – علاقة العامل بالرؤساء :

ينبغي على المؤسسة إذا ما كانت تعمل جادة على تحسين توافق العامل المهني أن تعمل على أن تسود العلاقات الاجتماعية و النفسية الصحية بين الرئيس والمرؤوس .

ويلخص لنا أو برداهم Oberdahm نتيجة بحوث قام بها لهدف حصر الميزات السلوكية التي تخلق علاقات نفسية صحية بين المشرف و المرؤوسين و تشع روح الثقة المتبادلة في جو المؤسسة

ــ و قد بنى هذا التلخيص على ملاحظات علمية مضبوطة في عدد من المؤسسات الصناعية ــ فيما يلي :

ــ معاملة المرؤوسين معاملة تشعرهم باحترامه لشخصياتهم .

ــ تمثيلهم تمثيلا أمنيا لدى الهيئات العليا .

ــ تطبيق قوانين الشركة و لوائحها عليهم تطبيقا مرنا .

ــ اعتبار نفسه دائما مثلا يحتذي . ــ إخلاصه في إرشادهم تشجيعا و تأنيبا.

ــ إعطائهم فرصة كافية لنمو والتقدم مهنيا و معاونتهم على التحسن.

ــ دراستهم دراسة فردية للتعرف على الميزات الخاصة بكل منهم بقصد معاملة كل منهم المعامل المناسب.

ــ تنمية إخلاصهم للمؤسسة عن طريق إخلاصهم لهم و العدل و الرحمة في معاملاتهم.

- إحلال كل عامل في العمل الذي يناسب قدراته وميوله .

- يتحمل المسؤولية عن المرؤوسين فيما يقعون فيه من أخطاء. (ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص 31)

3.5.2.4 – علاقة العامل بزملائه :

لا يكشف التوافق المهني عن نفسه في أداء العمل فحسب، بل وفي نظام العلاقات الشخصية التي تكتنف حياة العامل، ولا شك أن موقف العمل إنما هو موقف اجتماعي ديناميكي يمثل فيه الزملاء ما يمثله الإخوة بالنسبة للفرد. ويلاحظ أن الظاهرتين الأساسيتين اللتين تحددان العلاقة بين العامل وزملائه داخل مؤسسة العمل ، هما (التعاون و المنافسة) ، وتلجأ أغلب المؤسسات إلى استخدام العامل الثاني استخداما صريحا أو ضمنيا .

ومما تقدم يمكن القول أن علاقة العامل بزملائه إنما هي عامل هام و فعال في تحقيق التوافق ، ذلك أدعى إلى تحقيق التوافق بينهم و التآلف ورفع كفايتهم الإنتاجية ذلك أن موقف العمل و العناصر المشكلة للعلاقات الإنسانية فيه ذات أثر بالغ على الصحة النفسية للعامل ، فإن سادت في هذا الجو العلاقات الودودة الحليمة ساعد هذا على تحقيق التوافق . (عباس محمد عوض، 2005، ص ص 24-25-26)

4.5.2.4 – علاقة العامل بنظام المؤسسة :

إن العامل المتوافق توافقا حسنا مع عمله عادة ما يكون على علاقة حسنة مع النظام والهيئات الإدارية للمؤسسة ، ولعل الخبير بشكاوى العمال وما يقومون به من مشاغبات يدرك أن أغلبها يصدر عن الفاشلين في أعمالهم ، فالعامل الذي لا يجد الرضا النفسي يتزعم المتمردين والقائمين بالاضطرابات داخل المؤسسة ، وبذلك ينجح في صرف غيره عما فشل فيه هو ويرضي اعتباره لذاته ، لذلك على المؤسسة أن تقوم بدراسة الأسباب الحقيقية التي تؤدي إلى سوء العلاقة بين العامل ونظام المؤسسة وهيئاتها الإدارية وتحاول جادة العمل على إزالتها . (طه فرج، 1992، ص 55)

ومما سبق **يرى الطالب الباحث** أنه إذا نجح العامل في تحسين علاقاته في بيئة عمله (مع زملائه، رؤسائه، ظروف عمله...) استطاع بذلك أن يرفع من مستوى توافقه المهني إلى حد كبير ، بل استطاع أيضا ، أن يتفاعل مع محيطه ، مما يعمل على تخفيض قابليته للحوادث ، والمشاكل النفسية (من اضطرابات نفسية ، قلق ...) بالإضافة إلى أنه يسهم في رفع معدلات الإنتاجية والمردودية ، وهذا ينعكس إيجابا على العامل بحيث يشعر بالراحة النفسية .

6.2.4 مظاهر سوء التوافق المهني :

هو عجز الفرد عن التكيف السليم لظروف عمله المادية أو لظروفه الاجتماعية أو لهما جميعا بما يجعله غير راض عنها وغير مرضي عنه منها.

و هناك مظاهر متعددة لسوء التوافق المهني إلى جانب الرضا و الإرضاء اللذين سبق الحديث عنهما. نذكر عدد منها:

ــ قلة الإنتاج من ناحيتي الكم و الكيف . ــ الإكثار من الحوادث , ومن الأخطاء الفنية .

ــ إساءة استخدام الآلات و الأدوات, و المواد الخامة, و قد يسرق العامل منها.

ــ كثرة التغيب عن العمل و التمارض بعذر و بدون عذر و التنقل من عمل إلى آخر .

ــ اللامبالاة و التكاسل. ــ الإسراف في الشكوى أو التمرد أو المشاغبة.

ــ كثرة الاحتكاك بالزملاء و الرؤساء و المرؤوسين .

ــ عدم طاعة تعليمات المصنع أو شركة أو مؤسسة.

ــ تحريض الزملاء على الشكوى من اللوائح و نظام العمل و للترحيب بحركات التمرد والتذمر . (عباس محمد عوض، 2005، ص 17)

و ينشأ سوء التوافق المهني من عوامل شخصية ترجع إلى العامل نفسه , كنقص في اجتهاده أو استعداده أو تدريبه أو لعدم تناسب قدراته مع نوع عمله , أو من اعتلال صحته النفسية , كما ينشأ أيضا من عيوب في البيئة المادية و الاجتماعية ... و غالبا ما ينشأ من تضافر كثير من العوامل الشخصية والخارجية (ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص 28)

7.2.4 أسباب سوء التوافق المهني:

إن سوء التوافق المهني ينبع من مصادر متعددة ، فسخط العامل على عمله ينتج عن الأجور المنخفضة عندما تنخفض انخفاضا شديدا ، ومن ظروف العمل غير الجيدة ، ومن التعب ، ومن التكرار والرتابة في طبيعة العمل ، وأن نقص العامل عن الوفاء بمتطلبات العمل واحتياجاته تعتبر مسؤولة أيضا عن نسبة من عدم رضاء العامل عن عمله وتركه العمل إلى غيره من الأعمال .

إن استخدام الوسائل الحديثة للمواءمة بين الأفراد ومتطلبات الأعمال قد أفاد كثيرا في هذا الميدان ، وأن هذه الوسائل تستعين بالمقابلات والاختبارات لوضع الشخص المناسب في المكان المناسب له من حيث استعداداته وقدراته الشخصية والعقلية المختلفة ، وكذلك الاستعانة ببرامج التدريب المختلفة لإجادة القيام بالعمل .

كما أن هناك سبب آخر لسوء التوافق المهني هو أوجه الضعف في التنظيم الاجتماعي والعلاقات الشخصية الداخلية بين العاملين في المؤسسة ، حيث يؤدي إلى ضعف الاتصال بين العاملين ونقص

إحساسهم بالتعاون ، وهذا يؤدي بهم لأن يكونوا غير سعداء وغير مستأنسين بزملائهم ، وبالتالي تظهر عليهم أعراض الاغتراب النفسي ، وقد لا يكون سبب عدم الرضا راجعا إلى مواقف العمل ذاته ، بل يكون مرجعه سوء توافق شخصي عام كالصراعات التي تنشأ في ظل المترل ، فيأتي بها العامل إلى موقف العمل كما أن هناك سببا عاما لاضطراب التوافق المهني هو تعميم ردود الأفعال النفسية تجاه الكبار ، فإذا لم يحقق الفرد توافقا ناجحا مع والده ، فإنه عن طريق التعميم سوف يستجيب لرؤسائه في العمل والمشرفين باستجابات غير متوافقة ، تتسلسل من الخوف إلى التمرد . (ماهر عطوة الشافعي، 2002، ص ص 28-29)

8.2.4 قياس التوافق المهني:

يمكننا قياس التوافق المهني للعامل باستخدام ما يلي :

- مقياس الرضا الإجمالي عن العمل.
- مقياس اتجاه يشمل مقاييس فرعية لقياس الاتجاهات نحو جوانب العمل المختلفة.
- مقياس للرغبات. - مقياس مستوى الطموح.
- بطارية قدرات. - مقياس للميول.
- مقياس للإنتاجية أو الكفاية الإنتاجية.
- مقاييس مقننة للغياب و الإصابات.
- استبيان عن التاريخ المهني.
- صحيفة متابعة الفرد في العمل.
- محك للملائمة المهنية. (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2005، ص61)

ويرى (عباس محمد عوض، 2005، ص ص 114-115) أن التوافق المهني يمكن أن يدرك من خلال نوعين متتامين من المحكمات هما في حقيقة الأمر وجهان لعملة واحدة : أحدهما الرضا و الآخر الإرضاء .

فالرضا يعني رضاء العامل عن العمل وتقبله بوجه عام ،كذا تقبل كل ما يحيط ببيئة العمل و نواحيها المختلفة ، ذلك من وجهة نظر العامل نفسه أما الإرضاء فيعني الرضا عن العامل من وجهة نظر رئيسية (أو إدارة المصنع) قياس الرضا إذا إنما يعكس تقييم الفرد لبيئة عمله و تتمثل هذه البيئة في (المشرف ، زملاء العمل .الأجر،نوع العمل الملتحق به العامل) و يتضمن هذا إشباع حاجته وتحقيق مطامحه وتوقعاته وتمشي ميوله المهنية مع ميول الناجحين في مهنته ، ومقياس الإرضاء إنما يعكس تقييم الرؤساء للعامل ولكفايته الإنتاجية و صلاحيته للعمل.

و يتميز هذان الاختباران بأنهما محكمان تقديريان يقيسان متغيرات سلوكية يمكن ملاحظتها وتسجيلها بطريقة موضوعية . وقد ينجم عن هذه المحكمات التقديرية قرارات وأفعال تنظيمية (ترقية ، نقل ،رفت من العمل ،جزاءات ...الخ) ويعطى نمط هذه الأفعال والقرارات و تنفيذها لها دلالة على في التاريخ المهني للعامل ذلك التاريخ الذي يشمل على متغيرات هي :نوع الأعمال التي مارسها العامل ، المكانة التي وصل إليها فيها ، أسباب تركه لهذه الأعمال ، عدد مرات بقاؤه بدون عمل مدة البطالة.

إذن التاريخ المهني للعامل يضفي جديدا لدراسة التوافق المهني .ذلك أنه يعرض دورات الرضا و عدم الرضا ،الإرضاء و عدم الإرضاء ، التي يمر بها الفرد خلال سنوات عمله ..

إذا التوافق المهني يمكن أن يوصف كعملة تحدث خلال عمل الفرد، تقاس عن طريق اختباري الرضا والإرضاء،يضفي التاريخ المهني لهما دلالة .

9.2.4 علاقة الصحة النفسية بالتوافق المهني :

ليس من شك أن الصحة النفسية ذات صلة وثيقة بالتوافق المهني، أي بكفاية العامل الإنتاجية، وعلاقاته الاجتماعية في مضمار العمل، والصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من الأمراض الشاذة، إنما هي إلى جانب هذا حالة تتميز بعلامات إيجابية وعلامات السلبية . فمن علامات الصحة النفسية السلبية:

- قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته و استعداده إذ كثيرا ما يكون الكسل والقعود و الخمود دلائل على شخصيات هدمها الصراعات ، واستنفذ الكبت حيويتها.
- قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية ، صلات تتسم بالتعاون والتسامح و الإيثار ، لا يشوبها التحدي و العدوان و الارتياب ، أو عدم الاعتماد المسرف على الغير، أو عدم الاكتراث لمشاعرهم . (عباس محمود عوض، 2005، ص 30)

أما من العلامات الإيجابية يرى (كمال مرسى، 1988، ص ص 142-143) أن التوافق المهني ينمي الصحة النفسية ، فإن تمتع العامل بالصحة النفسية من عوامل تقدمه وزيادة إنتاجه ، فالتأثير متبادل بين الصحة النفسية و التوافق المهني ، فكلما زاد توافق العامل في عمله نمت صحته النفسية ، وكلما نمت صحته النفسية زاد توافقه المهني ، لأن العامل المتمتع بالصحة النفسية حسن الخلق ، حريص على إتقان عمله ، يسعى إلى كسب الخبرات والمهارات التي تحسن من أدائه وترفع من كفاءته وتزيد إنتاجه ، ويحافظ على وقت عمله وأجهزته وخاماته ، ويعامل رؤساءه وزملاءه ومرؤوسيه معاملة حسنة .

خاتمة:

مما لاشك فيه أن التوافق المهني ذات صلة وثيقة بالصحة النفسية للعامل،فهي ليست خلو العامل من الأمراض فقط ، بل تتعدى إلى علاقاته في مضمار العمل ، مع زملائه ، ومسؤوليه وهو أمر ضروري لقيام الفرد بمهام عمله على أكمل وجه ،ذلك لان التوافق المهني يرتبط بالنجاح في العمل ، ومع متطلبات العمل نفسه ، ومع الظروف الاقتصادية للعمل ،بالإضافة إلى استعداداته الذاتية ، وميوله ومزاجه ، حيث ينعكس ذلك على مردوده وإنتاجيته .

الفصل الخامس

المدرس (الأستاذ) ومرحلة التعليم المتوسط

– تمهيد .

1.5 المدرس (الأستاذ) .

2.5 صفات وخصائص المدرس .

3.5 دور المدرس في العملية التربوية .

4.5 حقوق وواجبات المدرس .

5.5 مفهوم التعليم .

6.5 تعريف التعليم المتوسط .

7.5 مبادئ التعليم المتوسط.

8.5 أهداف التعليم المتوسط.

9.5 العوامل المؤثرة في التدريس .

10.5 مشاكل مهنة التعليم وصعوبات قطاع التربية .

– خاتمة .

- **تمهيد :**

قسم التعليم في الجزائر إلى مراحل متدرجة نتيجة للتطور العلمي والتكنولوجي الحديث وأن مرحلة التعليم المتوسط تعتبر أهم فترة تعليمية يمر بها الطفل في حياته حيث من خلالها يدخل مرحلة المراهقة التي تحدد تحوله البارز في تكوين شخصيته وتوسيع مجاله الثقافي للرقي بمستوى تفكير عال وكسب معلومات ومهارات . فالهدف من هذه المرحلة في المدرسة الأساسية هو العمل على تحويل الفرد إلى مواطن منتج يفكر بذهنه وينفذ بيديه ما توصل إليه عن طريق الفكر حتى يتمكن من معرفة نفسه وميوله ويكشف استعداداته ،وهذا ما ينتظر المدرس من دور فعالا في إعداد وتكوين هذه الأجيال الصاعدة، حيث يعد المدرس الركيزة الأساسية في العملية التعليمية .

وقصد تغطية هذا الفصل يتطرق الطالب الباحث أولا إلى التعليم، و التعليم المتوسط، تعريفه، مبادئه، أهدافه، والعوامل المؤثرة فيه، وأخيرا الصعوبات والمشاكل التي تعتريه.وثانيا يتطرق إلى المدرس ، تعريفه ، صفاته وخصائصه ، دوره في العملية التربوية ، وأخيرا حقوقه وواجباته .

1.5 المدرس (الأستاذ) :

المدرس هو العنصر الأساسي في الموقف التعليمي ، وهو المهيمن على مناخ الفصل والمحرك لدوافع التلاميذ ، والمشكل لاتجاهاتهم ، وهو المثير لدواعي الابتهاج ، الحماسة ، التسامح ، الاحترام ، الألفة والمودة . (محمد سامي منير ، 2000، ص 69)

ويعرف المدرس على أنه الشخص الذي يعمل على إثارة دوافع المتعلم وحاجاته والظروف الأخرى التي تحيط به وتؤثر عليه ، والتي تدفعه إلى النشاط في الموقف التعليمي ، وتحديد الأغراض التي تشبع حاجات المتعلم ورغباته . (جابر عبد الحميد جابر ، رشيد لبيب، 1983، ص 32)

ويعرفه " بايان استاسيو " أنه لا توجد خاصية ، أو سمة واحدة لتحديد ماهية المدرس الفعال ، وبذلك يعرفه بمثابة باحث يتقاسم المعرفة مع طلابه ، ويستخدم طرق التدريس المناسبة ، ويولد لديهم نوعا من الحماس و التحفيز للعمل ، ويعد تحصيل الطالب كمقياس للتعرف على مدى فاعلية المدرس . (صفاء عبد العزيز ، سلامة عبد العظيم، 2007، ص 93)

2.5 صفات وخصائص المدرس :

1.2.5 الصفات العقائدية:

- الإيمان بالله سبحانه وتعالى ورسوله صلى الله عليه وسلم ، فالعقيدة الإسلامية توجه أفكار المعلم وتصرفاته ، وهذا سينعكس على سلوكياته وأدائه ، وتجعله يقوم بمسؤولياته في ضوء تلك العقيدة .

- الرغبة في الدعوة وفهمها وربط الدين الإسلامي بطبيعة العلوم وفروعها ، وهذا يدفع المعلمين إلى نشر العقيدة من خلال أعمالهم بمهنة التدريس . (عبد السلام مصطفى عبد السلام، 2007، ص 396)

2.2.5 الصفات الجسمية والصحية:

مهنة التعليم تتطلب القدرة على مقاومة التعب ، فالمدرس الناجح يجب أن تتوفر فيه الصحة الجسمية وأن يكون خال من الأمراض والعاهات المزمنة والأمراض المعدية وعيوب النطق ، كالفأفأة والتأتأة وعيوب مخارج الألفاظ ، وضعف السمع والبصر ، وهذه عوامل تؤثر على أدائه داخل حجرة الدراسة ، وعلى تفاعله وعلاقته بين الزملاء والتلاميذ . (مصطفى عبد السميع ، سهير محمد، 2005، ص 94)

وأن يكون قادرا على تحمل مشاق التدريس ، فالتدريس مهنة شاقة ، تتطلب جهدا فكريا وجسميا ، وهو ما يجعلنا نؤكد على أهمية الرعاية الصحية الدائمة للمعلمين . (عبد السلام مصطفى عبد السلام، 2007، ص 396)

3.2.5 الخصائص الشخصية :

تعتبر السمات الشخصية للمدرس مؤشرات مهمة لنجاحه في أداء مهامه التعليمية ، وتشمل مجموعة من السمات أو الخصائص الانفعالية والاجتماعية التي تجعل من شخصية المدرس متزنة ومؤثرة في المتعلمين ، بحيث تلعب دورا بارزا في إدارة جهودهم ، وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف التعليمية .

ولقد أكدت الأبحاث النفسية و التربوية أن " اختبار كاتل " يعد مقياسا جيدا للتنبؤ بالنجاح في مهنة التدريس ، من حيث أن بعض السمات كيقظة الضمير ، رجاحة العقل ، ضبط النفس ترتبط بالقدرة على التدريس . (أحمد محمد الزغبي، 2005، ص 31)

4.2.5 الصفات العقلية و النفسية :

- ينبغي أن يتمتع بقدر مناسب من الذكاء الذي يمكّنه من التصرف بسرعة ، ولباقة في المواقف الصعبة ، وكذلك في مساعدة تلاميذه على النمو العقلي .
- الإلمام بالثقافة العامة لمجتمعه ، والثقافة العامة في مختلف مجالات الحياة ، ومعرفة مصادر المعرفة المختلفة وكيفية الحصول على المعلومات والمعارف ، وأن يكون قادرا على إثارة عقول التلاميذ ، وتنمية خيالهم وتوسيع مجالات اهتمامهم .
- أن يتصف بالاتزان الانفعالي محبا لمهنته وللتلاميذ ولمجتمعه .
- أن يتصف بالقدرة على فهم ذاته وفهم الآخرين وظروف الحياة ، ويؤدي رضا الفرد عن ذاته ونظرته الإيجابية إلى الاستقرار النفسي ، والعمل على مساعدة الآخرين والتعاون معهم

5.2.5 الصفات المهنية:

- أن يتمتع المعلم بمعرفة واسعة وعميقة في مجال تخصصه والمادة التي يقوم بتدريسها والمعلومات الرئيسية في فروع العلوم ذات الصلة بمادته ، وأن يعرف طبيعة العلم ، وأساليب البحث العلمي ، وأن يكون لديه الاستعداد لمزيد من التعلم في فرع أو أكثر من فروع التخصص .
- أن يكون ذا شخصية قوية يتصف بطلاقة التعبير ووضوح الأفكار .
- أن يكون ماهرا أو حساسا في تنظيم الأنشطة التعليمية وتخطيطها.
- الإلمام بأسس ومبادئ التعلم ونظرياته مثل : التحفيز والتشجيع والدافعية ، ونشاط المتعلم ، والفروق الفردية ... الخ .
- معرفته بأهمية التربية في تطوير المجتمعات ، ومعرفته بالخصائص النفسية للمتعلمين
- الإلمام بأساليب ومداخل وطرق التدريس وتوظيفها في مواقف التعلم المختلفة.
- الالتزام بآداب المهنة، معتزا بانتمائه إليها، قادرا على قيادة تلاميذه. (عبد السلام مصطفى عبد السلام، 2007، ص ص 397-398)

6.2.5 الصفات الأخلاقية:

- أن يكون محمود السيرة .
- أن يكون حليما .
- أن يبدي موضوعية في أحكامه .
- أن يكون لديه اتجاه لتحري العدل .
- أن يكون قادرا على تقبل أخطاء الآخرين .
- أن يتقبل النقد بصدر رحب .
- أن يكون اتجاهه سالبا نحو الانحراف الأخلاقي . (المحبوب عبد الرحمن إبراهيم، 1994، ص 178)

3.5 دور المدرس في العملية التربوية :

ظهرت عدة دراسات حاولت تحديد دور المعلم منها الدراسة التي قامت بها " كيني " والتي حددت ستة أدوار للمعلم هي :

- توجيه عملية التعليم .
- إرشاد وتوجيه التلاميذ من الناحيتين النفسية و الاجتماعية .
- القيام بدوره كعضو في جماعة المدرسة . - نقل التراث الثقافي .
- القيام بوظائف كمواطن في المجتمع .
- أن يكون عضوا في المهنة التي ينتمي إليها .

كما أن هناك دراسات أخرى تتفق في بعض الأدوار مع دراسة " كيني " وتختلف معها في أدوار أخرى ، ونتيجة للتطور الذي تعرفه الحياة عامة و الحقل التربوي خاصة ، ظهرت متطلبات جديدة أفضت إلى تغيير أدوار المعلم بما يجعله قادرا على مسايرة تطورات العصر. (عبد الله قلي ، فضيلة حناش ، 2009، ص 55)

4.5 حقوق وواجبات المدرس :

1.4.5 الواجبات :

تتمثل الواجبات الخاصة بموظفي التعليم فيما يلي :

- الالتزام بالقانون الداخلي للمؤسسة .
- الالتزام بالمحافظة على صحة التلاميذ و أمنهم وكرامتهم وسلامتهم عن طريق تجنب اللجوء إلى العقاب الجسدي و المعنوي .
- الالتزام بالمشاركة في تنظيم الامتحانات والمسابقات وتصحيحها وفي لجانها وفي دورات التكوين ، وتحسين المستوى التي تنظمها وزارة التربية الوطنية ،كمستفيدين أو مؤطرين .
- يجب على الموظفين المدرسين أن يلتزموا بالبرامج و المواقيت الرسمية و التنظيم التربوي ، من توقيت وحجرات وأفواج للتلاميذ، وأن يتقيدوا بكل ما تم تقريره في مختلف المجالس. (شاهر أحمد،2008،ص 71)
- إعداد الدروس وتقييمها .
- إعداد الوسائل التعليمية وتوفيرها بما يمكنه من تنفيذ الأنشطة لتحقيق المادة التعليمية .
- التعرف على مستويات الطلبة الذين يدرسهم لتشخيص مشكلاتهم الدراسية ، وتفهّم سلوكهم وأوضاعهم الاجتماعية و الثقافية .
- إجراء اختبارات التقويم والامتحانات، وتسجيل النتائج في دفاتر العلامات والجداول. (عايدين محمد عبد القادر ، 2001، ص ص 291-292)

2.4.5 الحقوق :

- الحق في العطل المدرسية الخاصة بالتلاميذ ، إلا أنه يمكن استدعاؤهم لمتابعة دورات تكوينية أو المشاركة في تنظيم الاختبارات و المسابقات .
- الحق في امتيازات مرتبطة بالمردودية وتحسين الأداء .
- الحق في أوسمة تشريفية .
- الحق في المكافآت .

- فيما يتعلق بوتائر الترقية في الدرجات ، يستفيد موظفوا التعليم نظرا للمهام الموكلة إليهم من وتيرتين للترقية في الدرجات حسب المدتين الدنيا و المتوسطة .

- الحق في ممارسة نشاط مربح باعتباره عملا ثانويا بشرط أن يكون متعلقا بإنتاج الأعمال العلمية أو الأدبية أو الفنية . (شاهر أحمد، 2008، ص 70)

5.5 مفهوم التعليم :

لتحديد مفهوم التعليم نورد مجموعة من التعريفات يعكس كل واحد منها فلسفة تربوية معينة وهي :

التعليم عملية نقل المعارف و المعلومات من المعلم إلى المتعلم في موقف يكون فيه للمدرس الدور الأكثر تأثيرا في حين يقتصر دور التلميذ على الإصغاء والحفظ والتسميع ، وتخدم الطرائق الإلقائية ، مثل المحاضرة والشرح والوصف والتفسير هذا المفهوم للتعليم .

التعليم هو عملية تسهيل تفاعل المتعلم مع بيئته بهدف تحقيق النمو المعرفي من خلال ما يقوم به من بحث وتحليل وتركيب وقياس واكتشاف ، ويدخل ضمن هذا التعريف ما يسمى بمعالجة المعلومات ، وهي عملية تتطلب دورا نشطا إيجابيا من قبل المتعلم الذي يحول ما يكتسبه من معلومات إلى مفاهيم ومدركات ، تدخل ضمن نطاق التنظيم المعرفي القائم وذلك من خلال عمليات التمثيل والمواءمة والاستدماج ، ودور المعلم في ظل هذا التعريف هو تهيئة البيئة التي تساعد الطفل على الاكتشاف و توجيه نشاطه العقلي بحيث يحقق الهدف الأساسي المتمثل في نمو الذكاء . (عبد الله قلي ، فضيلة حناش، 2009، ص 15-16)

التعليم هو عملية تحفيز وإثارة قوى المتعلم العقلية ونشاطه الذاتي ، بالإضافة إلى توفير الأجواء والإمكانيات الملائمة التي تساعد المتعلم على القيام بتغيير في سلوكه الناتج عن المثيرات الداخلية والخارجية مما يؤكد حصول التعلم . (فريدة شنان ، مصطفى هجرسي، 2009، ص 52)

التعليم هو معلومات تلقى ومعارف تكتسب، أو نقل المعلومات منسقة إلى المتعلمين وهو نقل معارف ، أو خبرات ، أو مهارات ، وإيصالها إلى فرد أ أفراد بطريقة معينة . (محسن علي عطية، 2009، ص 338).و يعرف التعليم أنه إحدى حالات التدريس التي يعتمد فيها إيصال المعلومات على التفاعل بين المعلم و الطالب أو أكثر، وهو نوع من أنواع التدريس يتضمن تفاعلا حيا وواقعيا . (نواف أحمد سمارة ، عبد السلام موسى العديلي، 2008، ص 55)

ومما سبق **يتضح للطالب الباحث** من التعريفات السابقة أن التعريف الأول أقرب ما يكون إلى المفهوم التقليدي لعملية التعليم، في حين أن التعريف الثاني ركز على الجوانب العقلية، ويتمحور التعريف الثالث حول التفاعل بين المعلم و المتعلم. أما التعريف الأخير فكان أشمل وأعم، حيث ركز على الجوانب

العقلية والذاتية بالإضافة إلى العوامل الخارجية (المحيط، الإمكانيات...) وذلك من أجل الحصول على عملية التعلم

6.5 تعريف التعليم المتوسط :

يشكل التعليم المتوسط المرحلة الأخيرة من التعليم الإلزامي ، وهو يهدف إلى جعل التلميذ يتحكم في قاعدة أساسية من الكفاءات التربوية و الثقافية ، والتأهيلية . تمكنه من مواصلة الدراسة و التكوين بعد الإلزامي ، أو الاندماج في الحياة العملية . (وزارة التربية الوطنية، 2009، ص 10)

ويعرف أيضا على أنه ذلك التعليم الذي يضمن تعليما مشتركا لكل التلاميذ، يسمح لهم باكتساب المعارف و الكفاءات الأساسية الضرورية لمواصلة الدراسة في المستوى اللاحق، أو الالتحاق بالتعليم، أو التكوين المهني، أو المشاركة في حياة المجتمع. (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 154)

7.5 مبادئ التعليم المتوسط:

يقوم التعليم المتوسط على مجموعة من المبادئ أهمها:

- **المبدأ الأول** : إنه تعليم موحد لجميع أبناء الأمة ذكورا و إناثا ، في الحضر والريف على السواء ، مما يؤكد مبدأ الديمقراطية وتكافؤ الفرص في التعليم بين أبناء الشعب
- **المبدأ الثاني**: إنه تعليم مرن يتنوع بتنوع البيئات ويرتبط بواقع الحياة وظروف المجتمع من حول المتعلمين.
- **المبدأ الثالث** : إنه تعليم مفتوح القنوات يمكنه بكافة صيغه وأشكاله أن يؤدي إلى المرحلة التالية من التعليم ولكن مرحلة التعليم الأساسي في حد ذاتها تعتبر مرحلة نهائية بالنسبة لبعض الأبناء والبنات طبقا للظروف والقدرات .
- **المبدأ الرابع** : إنه تعليم يجمع بين النواحي النظرية والعملية مع الحرص على التكامل بينهما بحيث لا تطغى ناحية على أخرى .
- **المبدأ الخامس** : يعتبر تعليما وظيفيا يرتبط بحياة الناشئين وواقع بيئاتهم بشكل يوثق الصلة بين ما يدرسه التلميذ بالمدرسة وما يتلقاه في البيئة الخارجية مع التأكيد على الاهتمام بالناحية التطبيقية بحيث تكون البيئة الخارجية ومصادر الإنتاج والثروة هي المصدر الرئيسي في مجال المعرفة والبحث والنشاط لتتسع آفاقها إلى حدود أو بيئات أخرى .
- **المبدأ السادس** : إنه تعليم من أجل إعداد الفرد لكي يكون مواطنا منتجا فعلا، يشارك في العمل والتنمية والمستفيد منها لتحقيق الرفاهية و الأمن . (حسن محمد حسان، 2002، ص ص 127 - 128)

8.5 أهداف التعليم المتوسط:

يهدف التعليم المتوسط إلى تحقيق الأهداف التالية :

– منح المحتويات التربوية الأساسية من خلا ل مختلف المواد التعليمية التي تتضمن المعارف و المهارات والقيم، والمواقف التي تمكن التلاميذ من :

– اكتساب المهارات الكفيلة بجعلهم قادرين على التعلم مدى الحياة .

– تعزيز هويتهم بما يتماشى والقيم الاجتماعية و الروحية و الأخلاقية ومقتضيات الحياة في المجتمع.

– تعلم الملاحظة و التحليل والاستدلال وحل المشكلات وفهم العالم الحي و الإبداع .

– التمكن من التكنولوجيات الجديدة للإعلام والاتصال و تطبيقاته الأولية .

. — العمل على توفير ظروف تسمح بنمو أجسامهم وتنمية قدراتهم البدنية و اليدوية .

– جعل التلميذ يتحكم في قاعدة من الكفاءات التربوية و الثقافية و التأهيلية التي تمكنه من مواصلة الدراسة ، والتكوين ما بعد الإلزامي أو الاندماج في الحياة العملية . (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 155)

– تزويد التلاميذ بأدوات التعلم الأساسية المتمثلة في القراءة و الكتابة والحساب .

– التشبع بقيم المواطنة ومقتضيات الحياة في المجتمع .

– تنمية إحساس التلاميذ وصقل الروح الجمالية والفضول والخيال و الإبداع وروح النقد فيهم .

– تشجيع روح المبادرة لديهم وبذل الجهد و المثابرة وقوة التحمل .

– التفتح على الحضارات والثقافات الأجنبية وتقبل الاختلاف والتعايش السلمي مع الشعوب الأخرى .

– مواصلة الدراسة أو التكوين لاحقا . (وزارة التربية الوطنية، 2008، ص ص 77-78)

9.5 العوامل المؤثرة في التدريس :

هناك عوامل متعددة تؤثر وتساعد في التدريس ، وتسهل عملية التعلم كثيرا ، نذكر منها :

1.9.5 عوامل البيئة الاجتماعية مثل :

البناء الاجتماعي المحلي و الطبقات السائدة فيه ، وحالته الاقتصادية والثقافية والحضارية العامة ، والمستوى الاقتصادي للأسرة ، ومستوى تعليم أفرادها ، ومستوى الاستقرار النفسي والحالة الصحية وخلفيتها العرقية واللغة وممارستها في البيت ، والكفايات الحياتية الوظيفية والاجتماعية التي تتطلبها أو تنشد البيئة المحلية تنميتها لدى الناشئة .

2.9.5 عوامل البيئة الصفية والمدرسية :

تؤثر العوامل البيئية (الصفية و المدرسية) في نوعية التعلم ومقدار حصول التلاميذ على المعلومات المفيدة ، ويقصد بها : بيئة التعلم الصفية والمدرسية ، ويمكن الإشارة هنا للعوامل الثابتة التي ليس للمعلم فضل كبير في إيجادها ، وإنما الفضل يعود للمدرسة وحسن إدارتها وتشمل هذه العوامل : الشروط المادية في غرف الصف كالتدفئة ، وجودة التهوية والإضاءة ... وهي عوامل مهمة للمعلم و التلاميذ ، ووجودها مهم في كل غرفة صف ، مما يجلب أسباب الراحة والاطمئنان للتعلم .

3.9.5 عوامل تتعلق بالمعلم :

وهي العوامل الذاتية للمعلم ، والتي تعتمد على شخصية المعلم وتصرفه ، وطريقته وأسلوبه في أمور التعليم ومعاملة التلاميذ ، ولهذه العوامل أثر فعّال في نجاح المعلم في التدريس ، وتحتاج إلى مقدرة في التفكير المنطقي ومهارة في التحليل من قبل المعلم ، لأنه إذا أراد النجاح في عمله لابد أن يحرص على تنظيم وترتيب المحتوى الدراسي ، واختيار الطرق والأساليب المناسبة للتدريس بما يلائم التلاميذ .

وتتطلب العوامل الذاتية معرفة المعلم بتلاميذه من حيث أسمائهم ، ومستوياتهم التحصيلية ، والتعرف على مشكلاتهم والإسهام في حلها ، فكثيرا ما يسهم المعلمون في حل مشكلات تلاميذهم بلطف وذكاء ولباقة وحسن تصرف . (عبد السلام مصطفى عبد السلام، 2007، ص ص 38-39-40)

10.5 مشاكل مهنة التعليم وصعوبات قطاع التربية :

إن التعليم المتوسط بالجزائر يعاني من مشكلات كثيرة إلى درجة جعلت البعض يشكك في إمكان تحقيق تطور التعليم وهذه السياسة التي التزمت بها الدولة من أهم المشكلات الرئيسية أهمها المشكلة الخاصة المتعلقة بالميدان والتحضير والأخرى بالخدمات والتوجيه والإرشاد أما المشكلات الأخرى فهي كالآتي :

أ / الوضع الاقتصادي والاجتماعي المتبنى بالنسبة للمعلم داخل مجتمعنا بالإضافة إلى ظروف عمل المعلم ضمن ميدان التربية .

ب / عدم توفير خدمات التوجيه والإرشاد في مدارس التعليم الأساسي لخدمة التلاميذ وكذلك أوليائهم .

ج / عدم توفر التجهيزات الخاصة بالتعليم الأساسي كتوفر الوسائل التعليمية اللازمة لتنفيذ المناهج والمقررات الدراسية الجديدة حسب اختلاف الاحتياجات في البيئات المختلفة

د/ ازدحام الأقسام بالتلاميذ وسوء توزيعهم .

هـــ/ عدم توفر المعامل والورش في معظم المدارس . (حسن محمد حسان، 2002، ص 89)

في حين يرى (بوفلجة غيات، 2006، ص ص 65-66-67) أن قطاع التربية في الجزائر يعاني مشاكل عدة ، أدت إلى ضعف المستوى وتعدد حالات العنف داخل المؤسسات التربوية ، وتذمر كل من التلاميذ و المربين والمسؤولين السياسيين وعدم رضاهم عن أداء قطاع التربية ، ويمكن إرجاعها إلى ما يلي :

– المحيط العام للمدرسة :

لا يمكن الوصول على مدرسة سليمة ذات مستوى عال إذا كان محيطها معتلا مليئا بالنقائص والصعوبات الاجتماعية و الاقتصادية والسياسية والأمنية ، لهذا فإن المدرسة بما تحتويه من عناصر هي انعكاس لهذا الواقع المتردي .

– نقص العناية المادية بقطاع التربية :

رغم الارتفاع الظاهري لميزانية قطاع التربية ، إلا أنها توجه في غالبيتها إلى أجور المستخدمين ، إذ أن المتفحص لميزانية التسيير لسنة 1998 المقدرة بـــ 124 مليار دينار يتبين له أن 95 % من الميزانية مخصصة للرواتب ، ويبقى هامش قليل لتغطية النفقات البيداغوجية للتلميذ والمدرس في مجال التوثيق والتكوين والوسائل التعليمية من جهة ، والصيانة وتسيير المؤسسات التعليمية من جهة أخرى .

وإذا قارنا ذلك بما هو معمول به في دول أخرى نجد أن المرتبات تمثل أقل من 90 % من الميزانية ، ونجد في فنلندا مثلا أن 72 % فقط من الميزانية موجهة لأجور المدرسين والموظفين .

فلا غرابة أن تعرف غالبية المدارس عبر الوطن حالة مزرية من الإهمال ، فالساحات غير مهيأة بطريقة سليمة ، القاعات المدرسية باردة ، زجاج النوافذ مكسر ، وهناك مدارس بنيت فيها الأقسام الدراسية دون مكتب للمدير ، وليس نادرا وجود إدارة بدون إمكانيات ، دون كاتبة إدارية ، إلى جانب ذلك نجد غياب المطعم المدرسي ، وقلة النقل المدرسي في الأرياف ، ونقص الإمكانيات داخل المؤسسات التربوية يزيد من معاناة التلاميذ و المدرّسين معا ، ويؤثر سلبا على مستوى أدائهم .

– تدني المكانة الاجتماعية للمدرس :

يعاني المدرس من عدة مشاكل ساهمت في تدني مكانته الاجتماعية ، من بينها ضعف القدرة الشرائية للمدرس ، وتحميله مسؤولية فشل التلاميذ ومشاكلهم ، بل وحتى المشاكل السياسية والاقتصادية للبلاد ، وقد استغل كثير من المدرسين فرصة تسهيل شروط التقاعد ، فتركوا التعليم ، ذلك أن تراكم المشاكل اليومية والمهنية للمربين زاد من إحباطهم وضعف مردودهم .

– الإدارة المدرسية :

تعتبر الإدارة المدرسية من بين حلقات الضعف في المدرسة الجزائرية ، إذ أن المدرس يترقى إلى منصب مدير بعد عدد معين من سنوات الأقدمية ، والحصول على علامة محددة في التفتيش ، ولهذا تكون عملية تحمل مسؤولية الإدارة مرحلة قبل الخروج إلى التقاعد ، وبذلك لا وجود لمعايير عملية محددة ولا تكوينا مناسبا ، فالمدرس الناجح ليس بالضرورة مديرا ناجحا ، وبهذا فعدم إعطاء أهمية للإدارة المدرسية ، وعدم وجود معايير مدروسة وتكوين مناسب لمديري المؤسسات التربوية يؤثر سلبا على العملية التربوية .

– المناهج الدراسية :

تتميز المناهج الدراسية بالاكتظاظ وبالاحتواء على كثير من المعلومات المكدسة والتي لا تخدم الهدف ،وكثرة الكتب المدرسية والكراريس المستعملة ، وهكذا اهتم التلاميذ بالمواد الثانوية على حساب المواد الأساسية ، وضاع التلميذ ، وأصبحت الدراسة عقابا له ، وصار التلميذ يعمل على تلبية طلبات التلميذ تجنبا للعقاب .

- تدني الدافعية للدراسة :

يعاني التلاميذ من مجموعة من المشاكل الأسرية و الاجتماعية والمدرسية ، تعود أسبابها إلى اكتظاظ الأقسام ، والمواد الدراسية ، وعد كفاءة المدرسين ، وعدم مبالاة الإدارة وغياب محيط مدرسي مشجع ، وانشغال الأولياء عن أبنائهم ، إمّا بانشغالهم بالحياة اليومية ، إما أنهم يجدون صعوبة في فهم المواد المدرّسة ، كل هذه العوامل أثرت سلبا على المستوى التحصيلي للتلاميذ ، وازدادت كذلك من قلق وإحباط المدرسين . (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 172)

خـــاتمة :

تعتبر المدرسة المؤسسة التي توكل إليها مهام التربية و التعليم ، وأهداف المدارس تتباين بتباين أنواع التعليم ، ومراحله ، حتى تسد حاجات كل مرحلة تعليمية ، ولو أنها في الوقت نفسه تقوم كلها على أهداف مشتركة ، ويعتبر التدريس في كل مرحلة تعليمية فنا لا يتقنه إلا من وهب هذا الفن النبيل والصعب في آن واحد ، باعتبار أن عملية التدريس تهدف أساسا إلى بناء شخصية الفرد في جميع جوانبه . حيث يعتبر المدرس الركيزة الأساسية ، وذلك انطلاقا من الدور العظيم و المهام النبيلة التي ترمى على عاتقه من أجل تحقيقها ، فلذلك يجب أن بتمتع بخصائص ومميزات تتماشى مع المهنة قصد تحقيق التوافق المهني حتى يكون مرتاحا للمهنة ، محبا لها ، وبذلك يستطيع التغلب على مختلف المشاكل والعراقيل التي تواجهه أثناء أداء مهامه التربوية ، وقادرا على التخلص من الضغوط النفسية الناتجة عن طبيعة المهنة ومحيط العمل من زملاء ، تلاميذ ، وطاقم إداري ... وبالتالي يحقق الغايات والمرامي العامة للتربية و التعليم.

خاتمة الباب الأول:

تناول الطالب الباحث في هذا الباب الجانب النظري ،و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة ،المرتبطة .بمتغيرات الضغوط النفسية نو التوافق المهني،و الأنشطة الترويحية الرياضية .

كما تطرق إلى موضوع الأنشطة الترويحية الرياضية، مفهومها، خصائصها، علاقتها بالعمل ،وإلى أهمية هذه الأنشطة على الصحة النفسية لدى المدرسين .وأثرها الإيجابي في التحرر، والتخلص من الضغوط النفسية ، التي باتت هاجس كبير عندهم ،نتيجة طبيعة المهنة ،و الظروف المحيطة بالعمل ،بالإضافة إلى العلاقات مع التلاميذ، و الطاقم الإداري ،وعليه تم التعريف بهذه الضغوط النفسية ، والنظريات المفسرة لها ، بالإضافة إلى طرق قياسها،والآثار الناجمة عنها، والأساليب لمواجهتها.كما تطرق إلى تعريف التوافق المهني ،مظاهره، العوامل المؤثر فيه ،آليات تحقيقه،وعلاقته بالصحة النفسية .وفي الأخير أشار إلى المدرس ،صفاته،دوره،وحقوقه وواجباته.أما بالنسبة لمرحلة التعليم المتوسط ،تعريفها،مبادئها،أهدافها، والمشاكل و الصعوبات التي تعترض مهنة التعليم.

البــــــــاب الثاني

الدراســـــة الميدانيـــة

- مدخل الباب الثـــاني .
- **الفصل الأول** : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية
- **الفصل الثاني** :عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث

- **مدخـــــــل البـــاب الثـــاني :**

لقد قسم الطالب الباحث هذا الباب إلى فصلين، فتناول في الفصل الأول منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، بادئا بالمنهج المستخدم ، ثم بالتجربة الاستطلاعية حيث قام بنفس أدوات البحث وذلك عن طريق صدق المحكمين و إيجاد الأسس العلمية (سيكتومترية) الأداة ، وذلك للوصول إلى أفضل صورة لإجرائها ،حتى يتمكن الطالب الباحث من القيام ببعض التعديلات قبل الدخول في التجربة الأساسية ،ثم تطرق إلى المنهج و تقنية البحث و مجالاتها ثم إلى أداة البحث وطريقة تطبيقها و تقييمها .و يتضمن الفصل الثاني عرض و تحليل ومناقشة نتائج البحث مع الاستنتاجات ،أما الفصل الثالث و الأخير فخصصناه لمناقشة فرضيات البحث ، ثم الخروج باستنتاجات عامة للبحث ، وبعدها خلاصة عامة تليها جملة من الاقتراحات .

الفصل الأول
منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد.

1 منهج البحث.

2 مجتمع عينة البحث .

3 مجالات البحث .

4 ضبط متغيرات البحث.

5 أدوات البحث.

6 الأسس العلمية لأدوات البحث.

7 الوسائل الإحصائية المستعملة .

8 صعوبات البحث

- خاتمة

تمهيد:

من خلال المشكلة المطروحــة في الدراسة ، والمتمثلــة في معرفة العلاقــة بين الضغوط النفسيــة والتوافق المهني لدى أساتذة التعليــم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ،وللوصول إلى حل هذه المشكلة ، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة ، لابد للطالب الباحث من توضيح منهجية الدراسة وإجراءاتها الميدانية.

1 – منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها ، وعلى الإمكانات المتاحة في جمع المعلومات ، وانطلاقا من كون الدراسة التي نقوم بها ذات طبيعة ترابطية تهدف للكشف عن العلاقة بين متغيرات الضغوط النفسية ،والتوافق المهني ،وممارســـــة الأنشطـــــة الترويحية الرياضية . فان ذلك يدعو إلى استخدام المنهج الوصفي التحليلي، و الذي يحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها ، وبيان العلاقة بين مكوناتها ، و العمليات التي تتضمنها و الآثار التي تحدثها . (الأغا إحسان، 1997، ص 73)، والذي لا يتوقف فقط عند جمع البيانات المتعلقة بالظاهرة من أجل استقصاء مظاهرها وعلاقتها المختلفة، وإنما يقوم كذلك على تحليل الظاهرة وتفسيرها، و الوصول إلى استنتاجات تسهم في تطوير الواقع وتحسينه. (العساف صلاح محمد، 1989، ص 186)

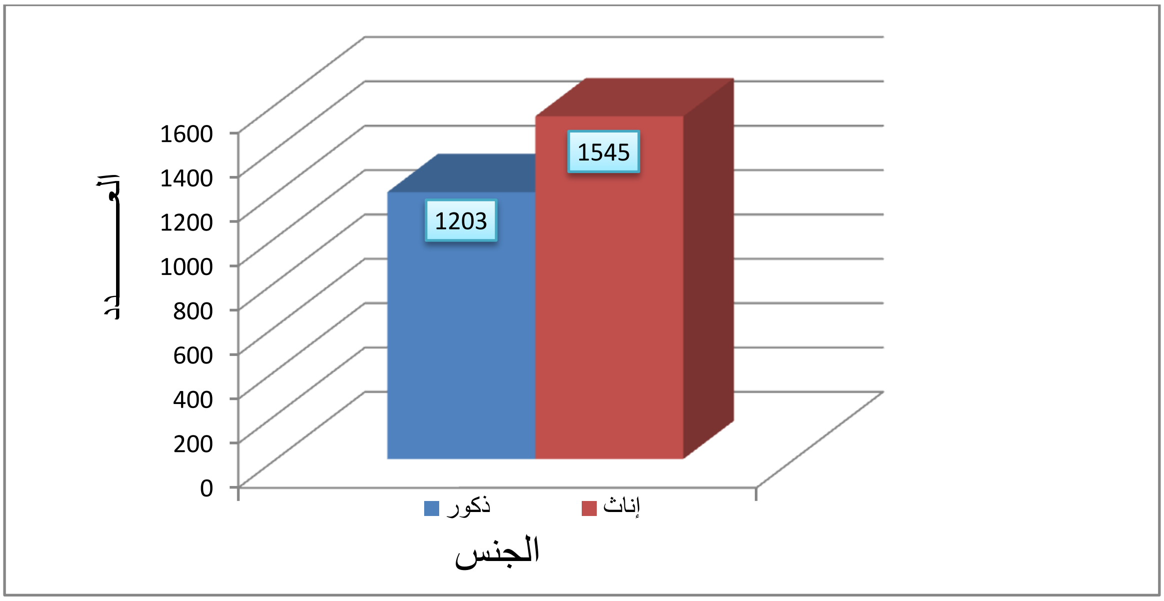
2 – مجتمع عينة البحث :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من أساتذة التعليم المتوسط لولاية مستغانم والبالغ عددهم 2756 أستاذا و أستاذة كما هو موضح في الجدول رقم (1) .

جدول رقم (1) يبين توزيع أساتذة التعليم المتوسط حسب الجنس بولاية مستغانم

الجنس / العدد	ذكـــــور	إناث
2748	1203	1545
% 100	% 43.77	% 56.23

مدرج تكراري رقم (1) يبين توزيع أساتذة التعليم المتوسط حسب الجنس بولاية مستغانم



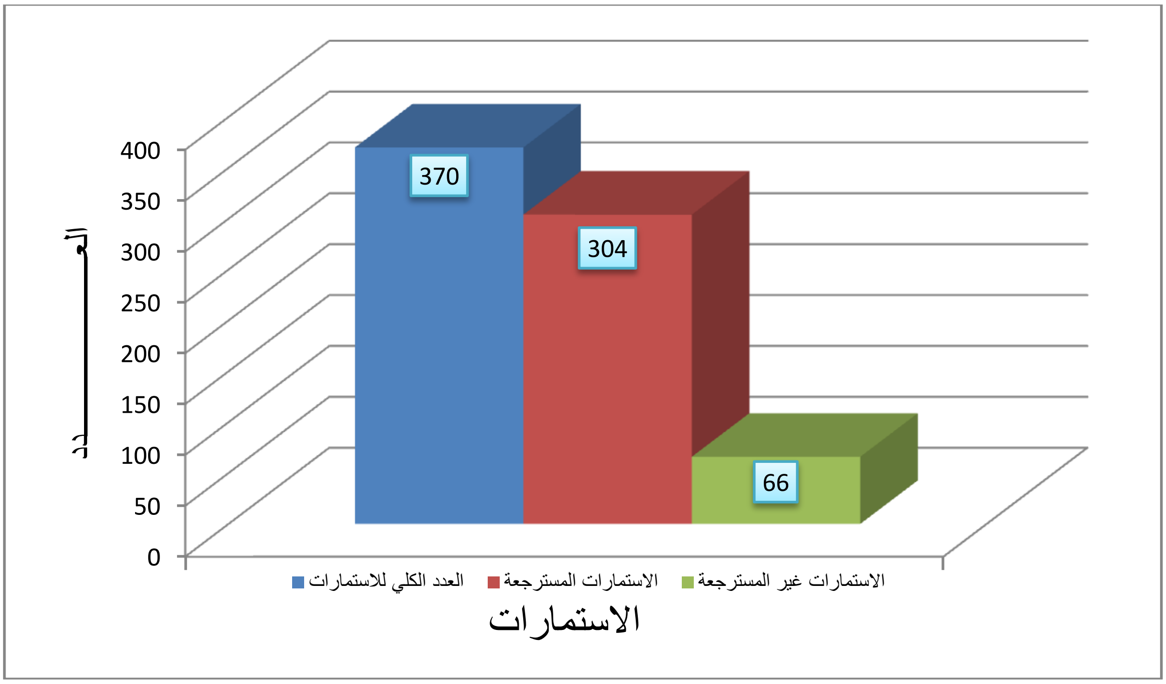
عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالب الباحث على أساتذة التعليم المتوسط الذين يدرسون بولاية مستغانم، وتمثلت في :

- **عينة التجربة الاستطلاعية بـــ** : 18 أستاذا وأستاذة مقسمين على متوسطتين متوسطة خروبة الجديدة بـــ (09) أساتذة ، ومتوسطة مزغران (09) أساتذة .
- **عينة البحث الأساسية بـــ** : 304 أستاذا وأستاذة ، مقسمة على (21) متوسطة بنسبة 11.06%، حيث تم توزيع 370 استمارة، إلا أنه لم يسترجع سوى 304 استمارة.

جدول رقم (2) يمثل عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط .

	مجموع الاستمارات الكلي	الاستمارات المسترجعة	الاستمارات غير المسترجعة
العدد	370	304	66
النسبة	100 %	82.16 %	17.84 %

مدرج تكراري رقم (**2**) يمثل عدد الاستمارات الموزعة على أساتذة التعليم المتوسط



–مواصفات وخصائص عينة الدراسة :

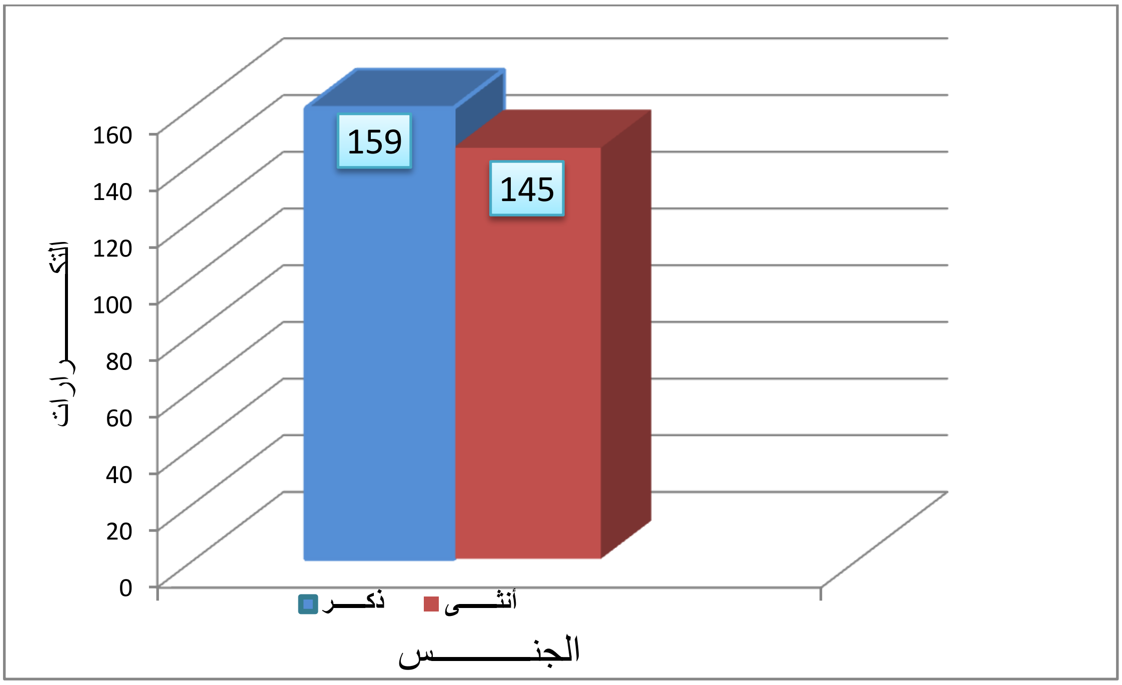
–خصائص العينة حسب الجنس :

جدول رقم (**3**) يبين خصائص العينة حسب الجنس .

الجنس	العدد	النسبة
ذكـــــــــر	159	% 52.3
أنثـــــــــى	145	% 47.7
المجموع	304	% 100

يتضح من الجدول رقم (3) أن ما نسبته 52.3 % ذكور وأن ما نسبته 47.7 % إناث

مدرج تكراري رقم (**3**) يبين خصائص العينة حسب الجنس .



يتبين من المدرج التكراري رقم (3) أن عدد الذكور (159) أكبر من عدد الإناث (145)

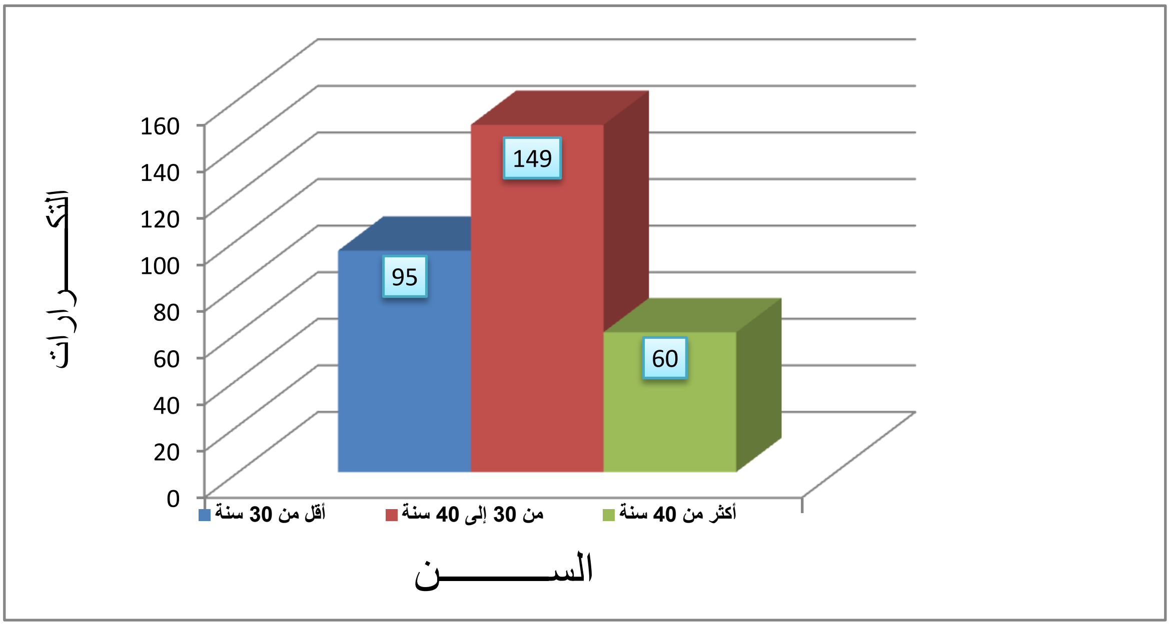
– **خصائص العينة حسب السن :**

جدول رقم (**4**) يبين خصائص العينة حسب السن .

السـ‍ــــــن	العدد	النسبة
أقل من **30** سنة	95	% 31.3
من **30** إلى **40** سنة	149	% 49
أكثر من **40** سنة	60	% 19.7
المجموع	304	% 100

يتضح من الجدول رقم (4) أن ما نسبته %31.1 أقل من 30 سنة ، وأن 49 % تتراوح أعمارهم ما بين 30 و 40 سنة ، وأن ما نسبته 19.7 % أكثر من 40 سنة .

مدرج تكراري رقم (4) يبين خصائص العينة حسب السن.



يتبين من المدرج التكراري رقم (4) أن عدد الأساتذة الذين تتراوح أعمارهم من 30-40سنة هم الأكبر، عددا ثم يليها الأساتذة الأقل من30سنة فيما كان عدد الأساتذة الأكثر من40 سنة أقل عددا.

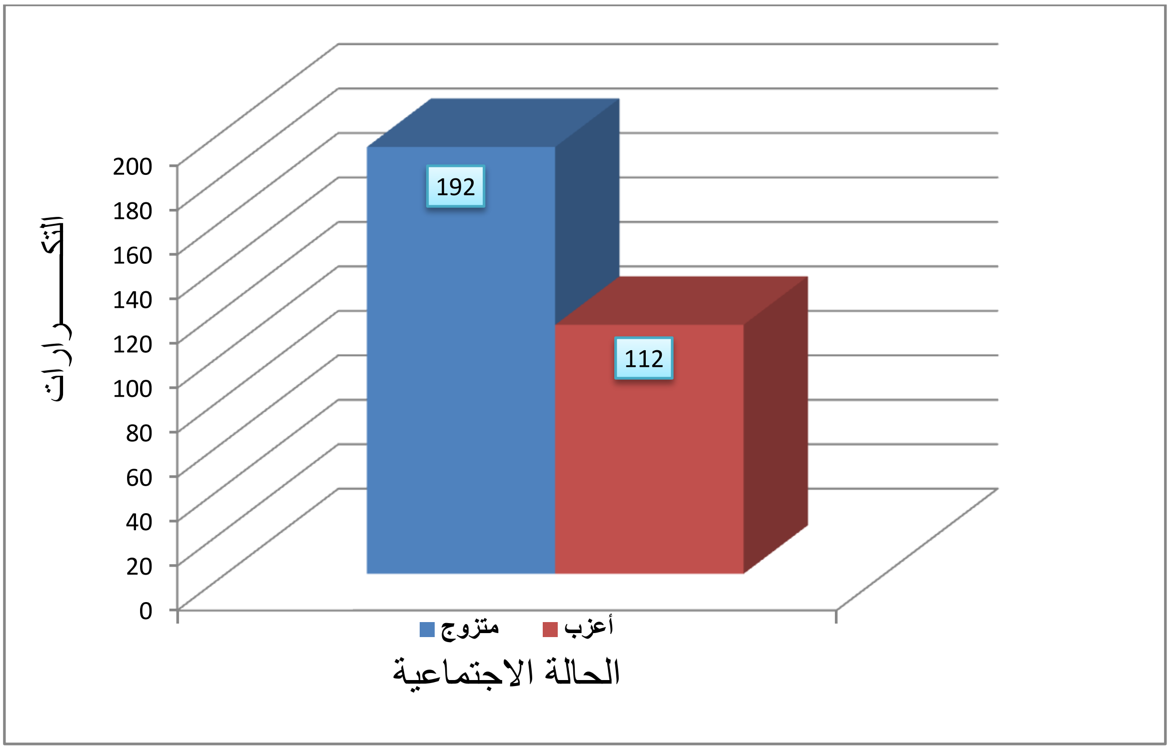
- خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية:

جدول رقم (5) يبين خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية .

الحالة الاجتماعية	العدد	النسبة
متزوج	192	%63.2
أعزب	112	% 36.8
المجموع	304	% 100

يتضح من الجدول رقم (5) أن ما نسبته 63.2 % متزوجون وأن ما نسبته 36.8% عُزّاب.

مدرج تكراري رقم (5) خصائص العينة حسب الحالة الاجتماعية .



يتبين من المدرج التكراري رقم (5) أن الأساتذة المتزوجين هم أكبر عددا بـــ 192 مقارنة بالأساتذة العزاب بـــ 112 أستاذا.

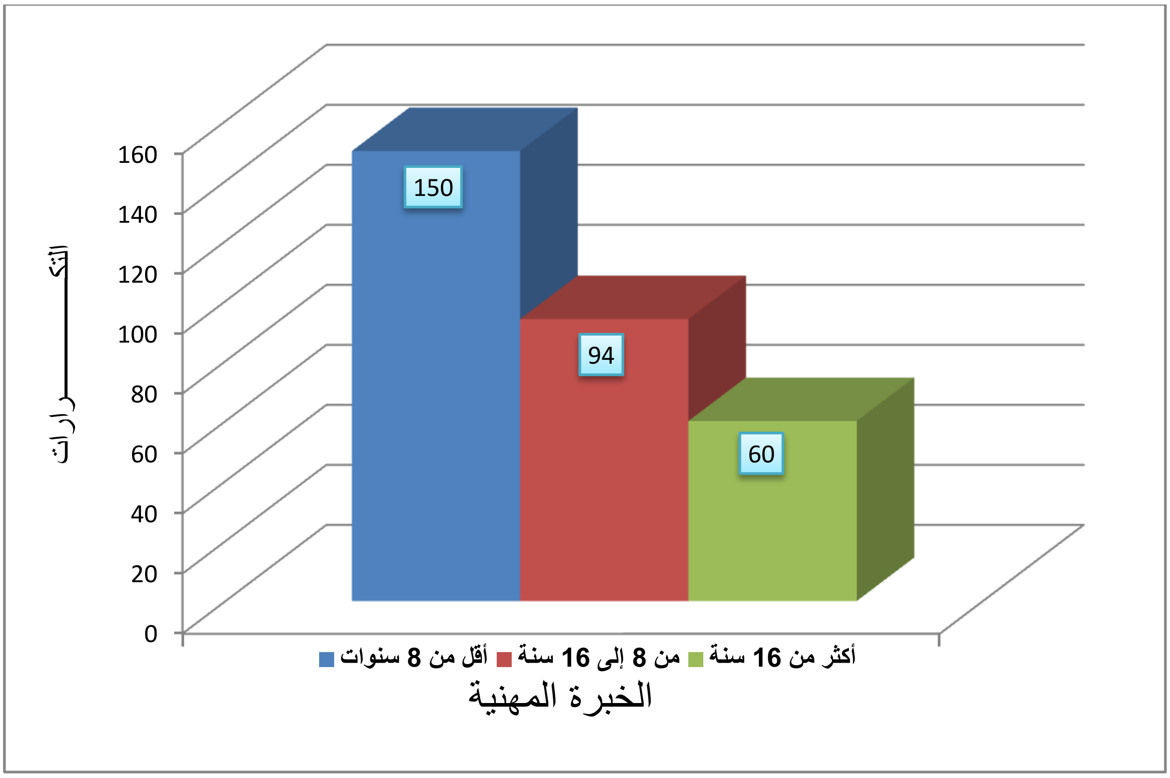
– **خصائص العينة حسب الخبرة المهنية :**

جدول رقم (6) يبين خصائص العينة حسب الخبرة المهنية

الخبرة المهنية	العدد	النسبة
أقل من **8** سنوات	150	% 49.3
من **8** إلى **16** سنة	94	% 30.9
أكثر من **16** سنة	60	% 19.7
المجموع	304	% 100

يتضح من الجدول رقم (6) أن سنوات الخبرة أقل من 8 سنوات تمثل نسبة 49.3 % وأن 30.9 % لسنوات الخبرة من 8 إلى 16 سنة ، وأن ما نسبته 19.7 % سنوات الخبرة أكثر من 16 سنة .

مدرج تكراري رقم (6) يبين خصائص العينة حسب الخبرة المهنية



يتبين من المدرج التكراري رقم (6) أنّ الأساتذة الأقل خبرة مهنية هم الأكثر عدد ا ب150 أستاذا ، ثم تليها أصحاب الخبرة المهنية المتوسطة من8-16 ، وأخيرا الأكثر خبرة (الأكثر من 16). ويعزى ذلك حسب الطالب الباحث إلى العدد المعتبر للمناصب البيداغوجية التي فتحتها وزارة التربية الوطنية في الفترة الأخيرة من أجل التقليل من الاكتظاظ بالأقسام ، بالإضافة إلى العدد الكبير من الأساتذة الذين أحيلوا على التقاعد .

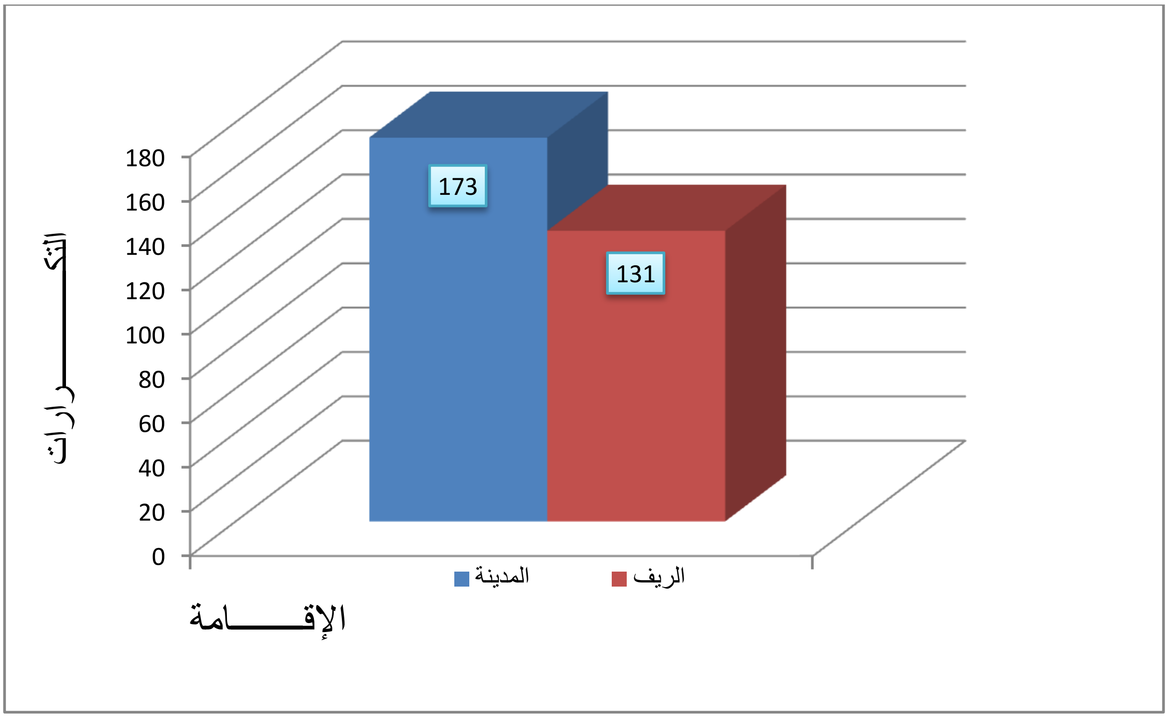
- خصائص العينة حسب الإقامة :

جدول رقم (7) يبين خصائص العينة حسب الإقامة

الإقامة	العدد	النسبة
المدينة	173	% 56.9
الريف	131	% 43.1
المجموع	304	% 100

يتضح من الجدول رقم (7) أن ما نسبته 56.9 % يقطنون في المدينة، وأن 43.1 % يقطنون في الريف .

مدرج تكراري رقم (7) يبين خصائص العينة حسب الإقامة



يتبين من المدرج التكراري رقم (7) أنّ الأساتذة الذين يقطنون في المدينة هم أكبر عددا ب(173) مقارنة بعدد الأساتذة الذين يسكنون بالأرياف ب(131)أستاذا. ويرجع ذلك حسب الطالب الباحث إلى ارتفاع الكثافة السكانية بالمدن ، مقارنة بالأرياف .

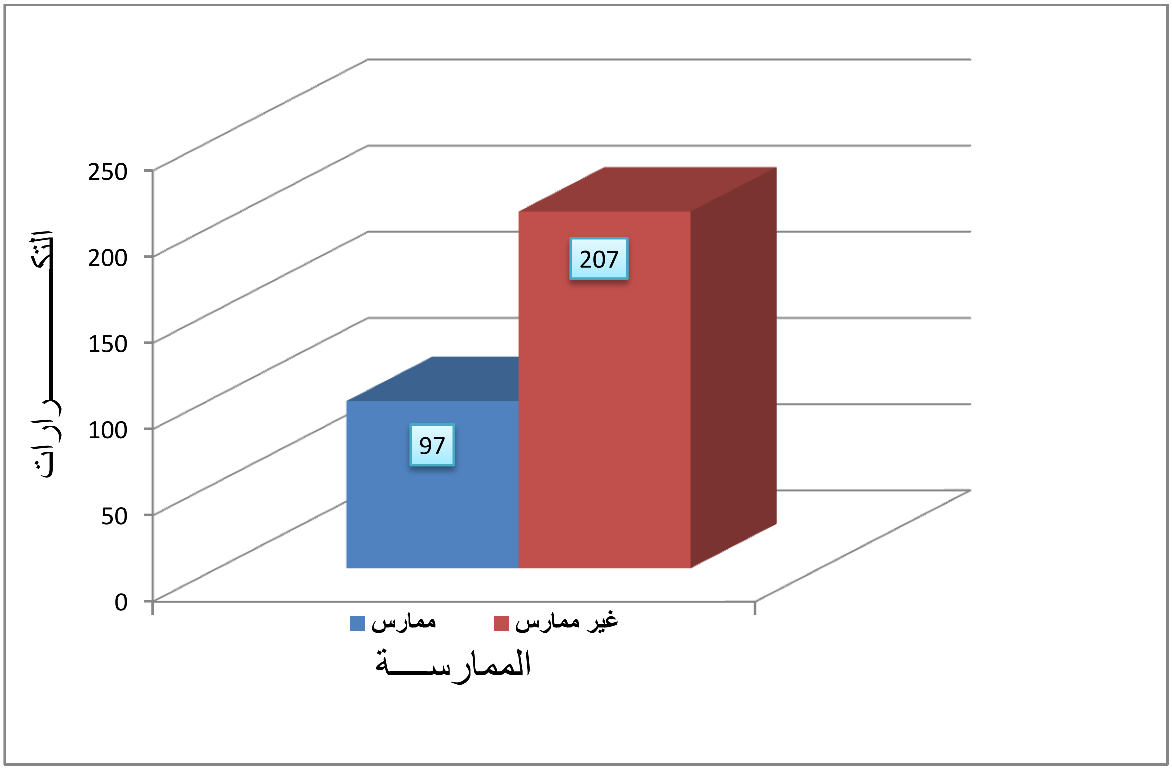
- خصائص العينة حسب الممارسة :

جدول رقم (**8**) يبين خصائص العينة حسب الممارسة

الممارسة	العدد	النسبة
ممارس	97	% 31.9
غير ممارس	207	% 68.1
المجموع	304	% 100

يتضح من الجدول رقم (8) أنّ ما نسبته 31.9% ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بينما ما نسبته 68.1 % غير ممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .

مدرج تكراري رقم (**8**) يبين خصائص العينة حسب الممارسة



يتبين من المدرج التكراري رقم (8) أنّ عدد الممارسين(97) أقل من عدد غير الممارسين (207).

3 – مجالات البحث :

1.3 – المجال البشري : أجريت الدراسة على أساتذة وأستاذات التعليم المتوسط و البالغ عددهم (304) أستاذا و أستاذة.

2.3 – المجال المكاني: أجريت الدراسة في متوسطات ولاية مستغانم والبالغ عددهم (22) متوسطة

3.3 – المجال الزمني : هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في الموسم 2013/2012 ، وكانت بداية من 2013/01/26 إلى غاية 2013/03/14 .

4 – ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة يقوم بها الطالب الباحث تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (أحمد بن قلاوز تواتي، 2008، ص 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، ص386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة.

و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط متغيرات البحث، حيث تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير التابع:

ويتمثل في: – الضغوط النفسية.

– التوافق المهني.

المتغيرات المشوشة(المحرجة):

حاول الطالب الباحث التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة، وذلك بضبطها وتحديدها، والسيطرة عليها.وهذا ما يؤكده (عودة ملكاوي، 1987، ص 137) بأن المتغير الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث، ولا يخضع لسيطرة الباحث، ولكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه ، ولا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه ، لكن يفترض وجود عدد من

المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها ، وعليه يجب تحديد هذه المتغيرات والسيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث:

- ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ، آو حادث عرقل سيرها.

- أداة القياس:

- تم السيطرة على هذا المتغير باستخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- تم صياغة البنود (العبارات) بأسلوب واضح ومعان دالة، غير قابلة للتأويل، مع مراعاة البيئة الجزائرية، و الجغرافية.

- الفترة الزمنية:

حاول الطالب الباحث السيطرة على هذا المتغير بإجراء الدراسة في فترة زمنية قصيرة، تفاديا لحدوث مشوشات أخرى ووضع العينة في نفس الظروف الحالية، وهذا ما تحقق فعلا.

- العينة:

قام الطالب الباحث بمسح أكبر عدد من المتوسطات (الريف، المدينة) على مستوى الولاية تفاديا لتأثير نوع البيئة على نتائج الدراسة ، كما تم اخذ نسبة كبيرة من مجتمع البحث (أكثرمن11%) .

- المكان:

تمت الإجابة على الاستبيان بالمتوسطات، حتى نضعهم في نفس الظروف.

وانطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط هذه المتغيرات، بالإضافة إلى ذلك تم:

- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات الأداتين المستعملتين.
- طمأنة المبحوثين على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة.

5 - أدوات البحث:

لإجراء هذه الدراسة قام الطالب الباحث بإعداد أداة جمع البيانات و التي تناسب موضوع الدراسة و تتماشى مع إشكالاتها و فرضيتها. و قصد اختبـــــــار فرضيتها و الإجابة على أسئلتها قمنا ببناء مقياسين (الضغوط النفسية ،و التوافق المهني) ،حيث مر بمراحل للوصول إلى شكله النهائي ليصبح قابلا للتطبيق من خلال توفره على شروط سيكومترية يمكن من خلالها الوصول إلى نتائج صادقة .

وبما أن الطالب الباحث أستاذ في مرحلة التعليم المتوسط سمح له بالوقوف والتعرف على الجو المهني العام و هذا ما سهل عليه إجراء مقابلات فردية و أخرى جماعية مع المدرسين ،في جو يوحي فعلا لمعاناتهم النفسية ،خاصة تصادفت هذه المرحلة ببعض الاضطرابات – الإضرابات،والاحتجاجات – وتعدي تلميذ على أستاذته بمتوسطة الشيخ بن صابر بمستغانم محاولا حرقها بعد رشها بالبنزين لولا تدخل بعض الزملاء لإنقاذها ،وهذا ما أثر سلبا على نفسية المدرسين بالولاية ، مما جعلهم يشعرون بضغوطات نفسية .حيث تم تدوين هذه الصعوبات ، و مصادر الضغوط لدى المدرسين في هذه المرحلة التعليمية وكذا الاستفادة من الملاحظات التي قدمت لنا .

1.5 – خطوات بناء أداة جمع البيانات :

الخطوة الأولى: الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه ، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كـــــــل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه ،كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع ، وقبل القيام الطالب الباحث بدراسته الاستطلاعية ، ولكي تكتسي هذه الدراسة بالطابع المنهجي ، قام بتسطير مجموعة من الأهداف لهذه الدراسة وهي تتمثل فيما يلي:

- تحديد عينة البحث.
- تحديد أدوات البحث التي يمكن استخدامها.

الخطوة الثانية : الإطلاع على الأدب التربوي

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم وبناء المقياس ، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها،وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوع الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى مختلف الإطارات .

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تعميق فهم الطالب الباحث لموضوع البحث ابتداءً بالبعد التاريخي الذي عالج موضوع الضغط وكيفية دخول هذا المصطلح إلى مجال الدراسات النفسية إضافة إلى التعرف على مختلف النظريات التي فسرت هدا المفهوم ، وركزنا أساسا على مصادر الضغوط المهنية ،بالإضافة إلى التوافق المهني، مفهومه ، خصائصه ، مظاهره ،و أثاره، كما تم الإطلاع أيضا على مختلف المراجع التي تناولت المدرس وأهم العراقيل التي تواجهه .

وقد استعنا بمراجع عديدة والتي تم إدراجها في مراجع الدراسة.

الخطوة الثالثة : الإطلاع على المقاييس والاختبارات

بعد ذلك تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس مصادر الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى مختلف الإطارات ،كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادتنا كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط التي توافرت لدى الطالب الباحث مثل : مقياس التوافق المهني ، إعداد (أحمد النجار الشتاوي، 1998) ، ومقياس التوافق المهني (ماهر عطوة الشافعي، 2002) ، ومقياس التوافق المهني (سامي خليل فحجان، 2010)،ومقياس التوافق المهني ومقياس التوافق المهني (فواز بن محمد صالح الشيخ ، 2009) ،ومقياس التوافق المهني إعداد (مكناسي محمد، 2007) ، أما بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية فقد تمثل في مقياس الضغوط النفسية (العبودي فاتح، 2008) ، مقياس الضغوط المهنية (شارف خوجة مليكة، 2011) ، ومقياس الضغوط النفسية (أحمد عيد مطيع الشخانبة، 2010) ، ومقياس الضغوط المهنية (نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر، 2011) ،ومقياس الصغوط النفسية (خولة القدومي ،ياسر خليل،2011).

تهدف هذه الخطوة أساسا إلى ما يلي:

- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقاييس الضغط النفسي.
- التعرف على الأبعاد والمحاور التي يشملها مقاييس التوافق المهني
- النظر إلى طريقة صياغة البنود .
- الإطلاع على كيفية وضع مفتاح التصحيح وتقنين المقاييس.

الخطوة الرابعة: صياغة الصورة الأولية للأداة وعرضها على المحكمين:

بعد صياغة بنود مقياس الضغوط النفسية في محاوره الأربعة ومقياس التوافق المهني في محاوره الخمسة تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (7) أساتذة منهم 6 محكمين من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم ومحكم واحد (01) من معهد علم النفس تخصص عمل وتنظيم بجامعة مستغانم .

ولقد اتفقوا بنسبة عالية أن المقياسين يتناسبان مع إشكالية الدراسة وفرضياتها ،وبنودهما تخدم محاور المقياسين ،حيث تم إلغاء أربعة بنود في مقياس الضغوط النفسية ، وبندين في مقياس التوافق المهني، بناءا على آراء المحكمين ، أما الملاحظة التي أجمع عليها المحكمين هو إعادة الصياغة اللغوية لبعض البنود ، حيث تم عرضهم على مقومين لغويين ، بعد ذلك قام الباحث بتعديل أداة جمع البيانات بناءا على آراء المحكمين

حيث تحتوي أداة جمع البيانات الشخصية الخاصة بالمدرس والمتمثلة في الجنس، الحالة الاجتماعية، السن، الخبرة المهنية، الإقامة، البعد عن العمل، وسائل النقل، نوع النشاط الترويحي الرياضي الممارس، عدد الحصص الممارسة خلال الأسبوع.

أولا : مقياس الضغوط النفسية :

– وصف المقياس :

قام الطالب الباحث بإعداد مقياس الضغوط النفسية، وقد تكون في صورته النهائية من 55 فقرة وهي موزعة على أربع محاور وهي :

المحور الأول: الضغوط الذاتية.

المحور الثاني : الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات.

المحور الثالث : الضغوط العلائقية (العلاقات).

المحور الرابع : الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.

– مكونات المقياس:

جدول رقم (9) يبين فقرات مقياس الضغوط النفسية

الرقم	المحور	الفقرات
01	الضغوط الذاتية	1 – 11
02	الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات	12 – 28
03	الضغوط العلائقية (العلاقات)	29 – 48
04	الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	49 – 55

ثانيا : مقياس التوافق المهني :

– وصف المقياس :

قام الطالب الباحث بإعداد مقياس التوافق المهني ، وقد تكوّن في صورته النهائية من 58 فقرة وهي موزعة على خمس محاور وهي :

المحور الأول: طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.

المحور الثاني: علاقة الأستاذ مع التلاميذ.

المحور الثالث: علاقة الأستاذ مع الزملاء.

المحور الرابع: علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري.

المحور الخامس : المحفزات (الراتب و الترقيات) .

– مكونات المقياس:

جدول رقم (10) يبين فقرات مقياس التوافق المهني

الرقم	المحور	الفقرات
01	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط .	1 – 18
02	علاقة الأستاذ مع التلاميذ .	19 – 29
03	علاقة الأستاذ مع الزملاء .	30– 39
04	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري .	40 – 47
05	المحفزات (الراتب و الترقيات) .	48 – 58

طـــريقة التقييم ومفتاح التصحيح:

لقد اتبع الطالب الباحث في طريقـــة تنقيـــط المقيـــاس طريقـــة محمد حســـن علاوي (1988) حيث يقوم المدرس بالإجابة على البنود في ضوء مقياس خماسي التدرج ، حيث يلي كل بند خمس بدائل وهي : دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا . حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها المدرس ، وذلك بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس ، أي التي تشير على وجود الضغط ، أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي : الدرجة (5) تصبح (1) ، و (4) تصبح (2) و(3) تبقى كما هي . وفي (2) تصبح (4) ، والدرجة (1) تصبح (5) . (شارف خوجة مليكة، 2011، ص ص 185-186)

مقياس الضغوط النفسية :

– المحور الأول: الضغوط الذاتية.

ويحتوي على 11عبارة (فقرة)منها 10فقرات ايجابية وفقرة واحدة سلبية.

الايجابية : 36-37-5-6-24-7-8-9-10-11.

السلبية:12.

– المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات .

ويحتوي على 17عبارة (فقرة)كلها ايجابية .

الايجابية : 13-14-16-17-30-18-19-21-15-22-23-25-31-27-28-49-50.

السلبية:لا توجد

– المحور الثالث:

ضغوط علائقية :ويحتوي على 20عبارة (فقرة)منها 18عبارة ايجابية وعبارتين سلبيتين .

الايجابية : 29-20-54-33-34-48-35-38-39-03-04-42-43-44-53-47-51-52.

السلبية:45-46

المحور الرابع:

ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل:ويحتوي على 07عبارات (فقرات)كلها ايجابية ولا توجد فقرات سلبية.

الايجابية:01-02-26-32-40-41-55

الجدول رقم (11) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس الضغوط النفسية

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
5	4	3	2	1

الجدول رقم (12) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس الضغوط النفسية

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	2	3	4	5

مقياس التوافق المهني :

– المحور الأول:

طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط:ويحتوي على 18عبارة (فقرة)منها 06 عبارات ايجابية و12 عبارة سلبية.

الايجابية : 18-39-11-12-15-16.

السلبية: 03-04-45-44-07-30-31-55-56-19-20-21.

– المحور الثاني:

علاقة الأستاذ مع التلاميذ:ويحتوي على 11عبارة (فقرة)منها 05 عبارات ايجابية و 06 عبارات سلبية.

الايجابية : 23-24-25-27-50.

السلبية: 22-26-49-32-33-08

– المحور الثالث:

علاقة الأستاذ بقية الزملاء:ويحتوي على 10عبارات (فقرات)منها 03 عبارات ايجابية و 07 عبارات سلبية.

الايجابية : 09-10-37.

السلبية: 05-06-38-51-42-44-35.

– المحور الرابع:

علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري:ويحتوي على 08 عبارات (فقرات)منها 06 عبارات إيجابية وعبارتين سلبيتين .

الايجابية : 43-13-14-46-47-17

السلبية: 36-48

– المحور الخامس:

المحفزات:ويحتوي على 11عبارة (فقرة)منها 08 عبارات ايجابية و03 عبارات سلبية.

الايجابية : 01-02-29-52-53-54-40-57.

السلبية: 28-41-58.

الجدول رقم (13) يبين أوزان العبارات الإيجابية لمقياس التوافق المهني

دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	2	3	4	5

الجدول رقم (14) يبين أوزان العبارات السلبية لمقياس التوافق المهني

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5

فريق البحث:

يتكون فريق البحث من مدراء المتوسطات(السيد ننوش محمد ، والسيد ليازيدي الطاهر، والسيد بومعزة بوصالح) ، وأساتذة التعليم المتوسط (بوعزيز مختار)، وطلبة جامعيين (بحري الصديق - معهد التربية البدنية و الرياضية-، بن صافي عبد الرحمن- السنة الثانية ماستر علم النفس تخصص تحليل البيانات) حيث يتميزون بمؤهلات علمية تسمح لهم بأداء أدوارهم على أعلى مستوى، بالإضافة إلى ذلك تلقوا توضيحات حول مضمون الاستمارات ، وعلى كل ما يدور في هذا البحث (مشكلة البحث،أهداف البحث ،فرضيات البحث.....) .و من صعوبات خاصة، في الدخول إلى المتوسطات، وتسهيل مهمة توزيع الاستمارات، ثم جمعها.مما سهل على الطالب الباحث إقناع الأساتذة بملء الاستبيان، واختصار الوقت، واسترجاع عدد لا بأس به من استمارات.

6 – الأسس العلمية لأدوات البحث:

– صدق مقياس الضغوط النفسية :

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسين ، 1995، ص 193)

أ – صدق المحكمين :

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من(8) أساتذة .(7) محاضرين من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم، ومحكم واحد (1) من كلية علم النفس بجامعة مستغانم . علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث) وذلك قصد الإجابة على الأسئلة التالية :

- هل مقياس الضغوط النفسية واضح ؟
- هل بنوده لها علاقة بمحاوره ؟
- هل المقياس (الضغوط النفسية) يخدم موضوع البحث ؟

وطُلب منهم تقديم اقتراحات للبنود التي يلاحظون أنها لا تخدم الموضوع وما هي البنود التي ينصح بإلغائها قصد تعويضها أو حذفها.

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. تم إلغاء أربعة بنود في هذا المقياس (الضغوط النفسية)، وتعديل بعضها، بناء على ما اتفق عليه أكثر من80 %من المحكمين.

ب ـــ صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ،من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ، وهذا ما يؤكده (الأغا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999)على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه. **والجدول رقم** (15) يوضح نتائج ذلك .

جدول رقم (15) يبين معامل الصدق لمقياس الضغوط النفسية

المقياس ومحاوره	معامل الارتباط
الضغوط الذاتية	0.99
الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات	0.98
الضغوط العلائقية (العلاقات)	0.99
الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	0.99
المقياس ككل	**0.98**

ويتضح من الجدول رقم (15) وجود علاقة طردية قوية عند مستوى الدلالة 0.05 بين المحور الأول حيث بلغ معامل الارتباط(0.99) و الدرجة الكلية للمقياس ب(0.98) ، وبين المحور الثاني (0.98) و الدرجة الكلية للمقياس وبين المحور الثالث(0.99)و الدرجة الكلية للمقياس ، و بين المحور الرابع (0.99) والدرجة الكلية للمقياس .

وهكذا يتبين أن المقياس بأبعاده الأربع (0.98) وجميع فقراته دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)بحيث يتمتع بصدق داخلي تجعل منه أداة صادقة لما وضع من أجله.

- **ج – الصدق الذاتي** :قام الطالب الباحث بحساب الصدق الذاتي، بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وبذلك يستخرج الصدق من الثبات بالمعادلة التالية :
- الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{الثبات}}$ (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 187)
- حيث : ثبات المقياس = 0.733

– ومنه صدق المقياس = $\sqrt{0,733}$ = 0.856

ومن خلال النتيجة يتبين أن الأداة صادقة لما وضع من أجله.

– ثبات المقياس:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه عينة فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين. (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

ولغرض حساب ثبات المقياس استعملنا طريقتين :

أ – معادلة ألفا كرونباخ :

لحساب معاملات ثبات المقياس بمحاوره الأربعة ، يعتبر معامل ألفا كرونباخ من أهم أدوات الاتساق الداخلي حيث تم حسابه بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) .و النتائج موضحة في الجدول رقم (16).

جدول رقم (16) يبين معامل الثبات لمقياس الضغوط النفسية

المقياس ومحاوره	معامل ألفا كرونباخ
الضغوط الذاتية	0.799
الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات	0.844
الضغوط العلائقية (العلاقات)	0.694
الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	0.598
المقياس ككل	**0.733**

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ سجلت في المحور الأول الممثل للضغوط الذاتية 0.799، أما قيمته في محور الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات فبلغت 0.844، وفي محور الضغوط العلائقية كانت قيمته 0.694، أما المحور الأخير والخاص بالضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل فبلغت قيمته 0.598. وبالنسبة للمقياس ككل كانت قيمته **0.733** .

ويتضح من الجدول ارتفاع قيمة معامل ثبات ألفا كرونباخ لكل محاور المقياس حيث تراوحت قيمته ما بين (0.598– 0.844) وهذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث

بلغ(**0.733**) ، مما يدل على تمتع كل محور بدرجة عالية جدا من الثبات وتجانس مفرداته ، إذ أنه كلما كانت تلك المفردات متجانسة فيما تقيسه كان التناسق عاليا .

ب – التجزئة النصفية :

جدول رقم (17) يبين معامل الثبات (التجزئة النصفية) لمقياس الضغوط النفسية

المقياس ومحاوره	معامل الارتباط
الضغوط الذاتية	0.721
الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات	0.705
الضغوط العلائقية (العلاقات)	0.809
الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل	0.591
المقياس ككل	**0.706**

تم حساب الثبات الكلي لمقياس التوافق المهني ومحاوره الخمسة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون "باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) .وهذا ما يوضحه الجدول رقم (17) حيث بلغت قيمته في المحور الأول (0.721)، أما المحور الثاني فبلغت قيمته (0.705)، في حين بلغت قيمته في المحور الثالث (0.809)، أما المحور الرابع والأخير فكانت قيمته (0.591)، أما قيمته في المقياس ككل فبلغ (0.706) ، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) . كما يشير الطالب الباحث انه و في نفس الغرض تم و على طريقة بر اون تجزئة فقرات مقياس الضغوط النفسية إلى جزأين حيث الجزء الأول شمل الفقرات الفردية بينما الثاني شمل الفقرات الزوجية ،و قد تم حسب معامل ارتباط بيرسون بين النصفين باستخدام SPSS فوجد أنه 0,95 ، وبعد أن تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون كالتالي : معادلة سبيرمان براون = 2ر/ (1+ر) (ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إلزابيت 1991 ،ص78)فوجد أنها تساوي (0,98) و منه بلغ معامل الصدق (0,99) وهذا ما يؤكد توفر للمقياس شرط الثبات

1 – صدق مقياس التوافق المهني :

صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . (محمد صبحي حسين ، 1995، صفحة 193)

أ ــ صدق المحكمين :

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من المحكمين متكونة من(8) أساتذة محاضرين من معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم ، ومحكم واحد من كلية علم النفس بجامعة مستغانم . علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث) وذلك قصد الإجابة على الأسئلة التالية :

- هل مقياس التوافق المهني واضح ؟
- هل بنوده لها علاقة بمحاوره ؟
- هل مقياس التوافق المهني يخدم موضوع البحث ؟

وطُلب منهم تقديم اقتراحات للبنود التي يلاحظون أنها لا تخدم الموضوع وما هي البنود التي ينصح بإلغائها قصد تعويضها أو حذفها.

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. تم إلغاء بندين في هذا المقياس (التوافق المهني) ، وتعديل بعضها ، بناء على ما اتفق عليه أكثر من 80 % من المحكمين .

ب ــ صدق الاتساق الداخلي :

قام الطالب الباحث بحساب صدق الاتساق الداخلي ، بواسطة برنامج (SPSS)، من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره ، وهذا ما يؤكده (الأغا إحسان ، الأستاذ محمود ، 1999) ، أن صدق الاتساق الداخلي هو قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجات الاختبار الكلية ، وكذلك درجة اختبار كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه . والجدول رقم (18) يوضح نتائج ذلك .

جدول رقم (18) يبين معامل الصدق لمقياس التوافق المهني

المقياس ومحاوره	معامل الارتباط
طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.	0.98
علاقة الأستاذ مع التلاميذ .	0.96
علاقة الأستاذ مع الزملاء .	0.99
علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري .	0.96
المحفزات (الراتب و الترقيات) .	0.98
المقياس ككل	**0.97**

ويتضح من الجدول رقم (18) وجود علاقة طرديه قوية عند مستوى الدلالة (0.05) بين المحور الأول التي بلغت قيمة معامل الارتباط (0.98) و الدرجة الكلية للمقياس بقيمة (0.97)، وبين المحور الثاني(0.96) و الدرجة الكلية للمقياس ،وبين المحور الثالث(0.99) و الدرجة الكلية للمقياس، و بين المحور الرابع(0.96) والدرجة الكلية للمقياس. بين المحور الخامس(0.98) و الدرجة الكلية للمقياس .

وهكذا يتبين أن المقياس بأبعاده الخمس وجميع فقراته دال إحصائيا بحيث يتمتع بصدق داخلي تجعل منه أداة صادقة لما وضع من أجله.

ج – الصدق الذاتي قام الطالب الباحث بحساب الصدق الذاتي ، بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، وبذلك يستخرج الصدق من الثبات بالمعادلة التالية :

الصدق الذاتي= $\sqrt{\text{الثبات}}$ (شارف خوجة مليكة، 2011، ص 187)

حيث: ثبات المقياس = 0.689

ومنه صدق المقياس = $\sqrt{0,689}$ = 0,83

ومن خلال النتيجة يتبين أن الأداة صادقة لما وضع من أجله.

4– ثبات المقياس:

لغرض حساب ثبات المقياس استعملنا طريقتين لذلك :

أ – معادلة ألفا كرونباخ:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس التوافق المهني ولمجالاته المختلفة عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ ، باستخدام برنامج الحاسوب SPSS كما هو موضح في الجدول رقم (19

جدول رقم (19) يبين معامل الثبات لمقياس التوافق المهني

المقياس ومحاوره	معامل ألفا كرونباخ
طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	0.672
علاقة الأستاذ مع التلاميذ	0.803
علاقة الأستاذ مع الزملاء	0.570
علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	0.653
المحفزات (الراتب و الترقيات)	0.751
المقياس ككل	**0.689**

يتضح من الجدول رقم (19) أن معامل ألفا كرونباخ للمحور الأول (طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط) (0.672) وهو معامل ثبات قوي ، ووجد أن معامل ألفا كرونباخ للمحور الثاني

(علاقة الأستاذ مع التلاميذ) (0.803) وهو معامل ثبات قوي ، كما بلغ معامل ألفا كرونباخ للمحور الثالث (علاقة الأستاذ مع الزملاء) (0.570) وهو معامل ثبات جد قوي ، ووجد أن معامل ألفا كرونباخ للمحور الرابع (علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري)(0.653) وهو معامل ثبات قوي ، أما معامل ألفا كرونباخ للمحور الخامس (المحفزات ،الراتب والترقيات) فبلغ(0.751) وهو معامل ثبات قوي

ووجد أن معامل ألفا كرونباخ للمقياس ككل (0.689) وهو معامل ثبات مرتفع جدا ودال إحصائيا

عند مستوى الدلالة (0.05) .

ب – التجزئة النصفية:

جدول رقم (20) يبين معامل الثبات (التجزئة النصفية) لمقياس التوافق المهني

المقياس ومحاوره	معامل الارتباط
طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	0.687
علاقة الأستاذ مع التلاميذ	0.832
علاقة الأستاذ مع الزملاء	0.515
علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	0.696
المحفزات (الراتب و الترقيات)	0.681
المقياس ككل	**0.682**

تم حساب الثبات الكلي لمقياس التوافق المهني ومحاوره الخمسة بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية ، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون "باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) .وهذا ما يوضحه الجدول رقم (20) حيث بلغت قيمته في المحور الأول (0.687)، أما المحور الثاني فبلغت قيمته (0.832)، في حين بلغت قيمته في المحور الثالث (0.515)، أما المحور الرابع فكانت قيمته (0.696)، وفي المحور الخامس و الأخير فبلغت قيمته (0.681) ، أما قيمته في المقياس ككل فبلغ (0.682) ، وهو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05) .

كما يشير الطالب الباحث انه و في نفس الغرض تم و على طريقة براون تجزئة فقرات مقياس التوافـــق المهني إلى جزأين حيث الجزء الأول شمل الفقرات الفردية بينما الثاني شمل الفقرات الزوجية ،و قد تم حسب

معامل ارتباط بيرسون بين النصفين باستخدام SPSS فوجد أنه 0,87 ،وبعد أن تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون كالتالي : معادلة سبيرمان براون = 2ر/ (1+ر) (ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إلزابيت 1991 ،ص78) فوجد أنها تساوي (0,93) ،و منه بلغ معامل الصدق (0,96) وهذا ما يؤكد توفر للمقياس شرط الثبات .

وفي ضوء ما سبق يجد **الطالب الباحث** أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة عالية في المقياسين (مقياس الضغوط النفسية ، مقياس التوافق المهني) يمكن أن تطمئن الطالب الباحث لتطبيق الاستبيان على عينة البحث.

- **الموضوعية:**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عبد الرحمان محمد عيسوي، 2003 ، ص 332) كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار، و حساب الدرجات و النتائج الخاصة(إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي ،2000،ص179).وترجع موضوعية الاختبار في الأصل إلى النقاط التالية:

– مدى وضوح الفقرات الخاصة باستبياني الضغوط و التوافق المهني بعيد ا عن الصعوبة أو الغموض.

– أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح ،و غير قابلة للتأويل.

– كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين في ضوء نتائج الدراسة الاستطلاعية حتى يتحقق للاختبار شرط الموضوعية.

قام الطالب الباحث خلال هذه الخطوة بإعداد استمارة لاستطلاع رأي موجه لأساتذة التعليم المتوسط مكونة من عدة أسئلة،حيث تم الاعتماد على طريقة ليكرت " likert technique" في إعدادها كون أنها تمدنا بمعلومات أكثر عن المستجيب نظرا لأنه يستجيب لكل عبارة،كما تقيس درجة من الاتجاه لكل عبارة حيث تم تقويم كل عبارة على أساس ميزان تقدير خماسي التدرج (5-4-3-2-1) أو (دائما- غالبا – أحيانا-نادرا-أبدا)، و في هذا الشأن يذكر (حسين عبد الحميد رشوان،2003 ،ص 167):"أن استمارة الاستطلاع الرأي تعد من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث الميدانية و يأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة

حول موضوع البحث و التي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية كمية و كيفية، من جماعات كبيرة الحجم و ذات كثافة عالية، و يقوم المستجوب بالإجابة عليها. و غالبا ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد الاختيارات.

- و خلال المعالجة الإحصائية استخدم الطالب الباحث أسهل طريقة لوصف الاتجاه و هي توضيح النسبة المئوية للمستجوبين على كل عبارة بمفردها.
- و قد قام الباحث بإتباع الخطوات التالية لإعداد هذه الاستمارة:
- تحديد المحاور اللازمة لاستطلاع الرأي و ذلك في ضوء :
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان
- مراجعة الإطار النظري للبحث الحالي(الدراسات النظرية و المصادر و المراجع ذات الصلة بالبحث)
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة.
- ارتبط كل سؤال في الاستبيان بمشكلة البحث و هذا يساعد على تحقيق أهداف البحث.
- كما حرص الطالب الباحث على الصياغة الدقيقة للسؤال دون غموض أو تأويل، حتى لا تشعر المبحوث بالحرج.
- تم صياغة الأسئلة بطريقة يسهل معها تفريغها و استخلاص نتائجها.
- كما تم ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل. 143

-وبعد إعدادها في شكلها الأولي عرضت على بعض الأساتذ ة المحكمين (صدق المحكمين) . و بناءا على ملاحظاتهم العلمية عدلت صياغة بعض العبارات إلا أن أصبحت في صورتها النهائية حيث وضعت عبارات مناسبة لكل محور بشكل يتصف بالوضوح و لا يحتاج إلى تفسير أو شرح.

- أما عن ترتيبها فقد تم بطريقة عشوائية.و في هذا الشأن ذكر الأساتذة المحكمون أن الاستمارة بصورتها الراهنة تتضمن مفردات ترتبط ارتباطا جوهريا بالهدف.كما أن مفردات الاستمارة بحالتها الراهنة صحيحة و دقيقة و شاملة.(صدق المحتوى)

-كما يشير الطالب الباحث أن التعديلات التي تم إدخالها على الاستمارة قد أثرتها و أكدت سلامتهاو قدرتها على قياس ما وضع لقياسه و بهذا كله تعتبر الاستمارة صادقة، و أنه يمكن تطبيقها على عينة من المجتمع الأصلي.

-كما تم إعطاء للمستجوب فرصة لإبداء رأيه.

-واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن أداة جمع المعلومات (الاستبيان) تتمتع بموضوعية عالية.

8- الوسائل الإحصائية المستعملة :

استعمل **الطالب الباحث** ببعض الأسس الإحصائية لمعالجة نتائج بحثه ، وما سيتوصل إليه من بيانات عن أفراد العينة . على أدوات البحث المختلفة المطبقة في هذه الدراسة ، وستتضمن خطة المعالجة ما يلي :

معامل ارتباط " بيرسون "(فؤاد البهي السيد، 1979، ص 120)

المتوسط الحسابي : (سيد محمد خيري ، 1997، ص 242)

هو عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسوما على عددها . (PARLEBAS. P , CYFFERS.B, 1992, p. 123)

الانحراف المعياري : من أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالا (زكريا شربيني ، 1995، ص 132)

النسبة المئوية : من أكثر الوسائل الإحصائية استعمالا(أحمد بن قلاوز تواتي، 2008، ص180)

- معامل ألفا كرونباخ.
- طريقة التجزئة النصفية .
- إختبار (ت) ستودنت.

* تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

9- صعوبات البحث:

لقد صادف الطالب الباحث خلال إجراء هذا البحث عدة صعوبات نذكر من منها:

- صعوبة استرجاع بعض الاستمارات ،إلا بالإلحاح ، وتدخل بعض الوسطاء من أساتذة ومدراء المتوسطات.
- تلقى الطالب الباحث بعض الصعوبات و العراقيل في الحصول على بعض المعلومات الخاصة عن تعداد مجتمع البحث من مديرية التربية لولاية مستغانم.
- صعوبة الحصول على الدراسات المشابهة خاصة فيما تعلق بالأنشطة الترويحية الرياضية، وندرتها- في حدود علم الباحث-.
- صعوبات في المعالجة الإحصائية باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

خاتمة:

تتطلب أي دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية، لان جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وإجراءاته الميدانية .

وهذا ما حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل تجسيده ، بوضع خطة محددة الأهداف والغايات ، وذلك بواسطة تحديد منهج ملائم لطبيعة الدراسة ، يخدم مشكلة وأهداف البحث ،كما تم تحديد عينة الدراسة ،والأدوات المناسبة لجمع البيانات ،مع دراسة الأسس العلمية لها،بالإضافة إلى تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة ،التي تساعد في عرض وتحليل ومناقشة النتائج، كما تطرق إلى الصعوبات و العراقيل التي واجهته أثناء قيامه بالدراسة .

الفصل الثاني:

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد

- عرض و تحليل ومناقشة النتائج
- استنتاجات
- مناقشة الفرضيات
- الخلاصة العامة
- اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

خاتمة

تمــــــــــــهيـــــــد:

تتطلب منهجية البحث عرض وتحليل النتائج لمناقشتها ،وعلى هذا الأساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي توصل إليها الطالب الباحث ،والتي أسفرت عنها هذه الدراسة بحيث تم استخدام البرنامج الإحصائي(spss) في تفريغ البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة و إعطاء الصورة العامة للنتائج حيث قام بعرض النتائج في جداول و تمثيلها بيانيا .

2-عرض و مناقشة النتائج :

1.2- عرض ومناقشة نتائج السؤال الأول: من أجل الإجابة على السؤال الأول والذي نصه"ما هو مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية و الأساتذة غير الممارسين لهذه الأنشطة ؟

أ – الضغوط النفسية :

جدول رقم (21) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتقييم المرتفع والمنخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط في مستوى الضغوط النفسية

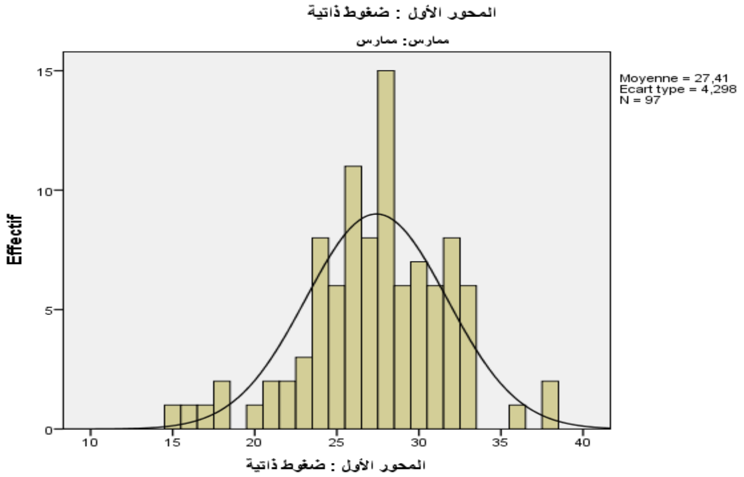
	الأبعاد		الضغوط الذاتية	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	ضغوط علائقية	ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	المقياس ككل
أساتذة التعليم المتوسط الممارسين ن1 = 97	المتوسط الحسابي		27.41	59.20	54.55	18.40	159.56
	الإنحراف المعياري		4.298	6.673	6.652	2.749	14.294
	الوسيـــــــط		28.00	60.00	54	18	160
	معامل الالتواء		1.256-	-0.387	-0.505	0.328	-1.526
	التفلطح		0.433-	0.804	0.223	0.404	3.702
	النسبة المئوية %	مرتفع	41.53	58.03	45.45	43.80	47.20
		منخفض	58.47	41.97	54.55	56.20	52.80
أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين ن2 = 207	المتوسط الحسابي		31.52	65.40	68.00	23.71	188.62
	الإنحراف المعياري		4.276	5.730	9.431	3.452	15.196
	الوسيـــــــط		31.00	65.00	69.00	24.00	189.00
	معـــــــامل الالتواء		0.366	-0.017	0.998-	0.313-	-0.301
	التفلطح		1.884-	-0.414	3.507	0.193	0.023
	النسبة المئوية %	مرتفع	47.75	64.11	56.66	56.45	56.24
		منخفض	52.25	35.89	43.34	43.55	43.76

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(21):

– الضغوط الذاتية:

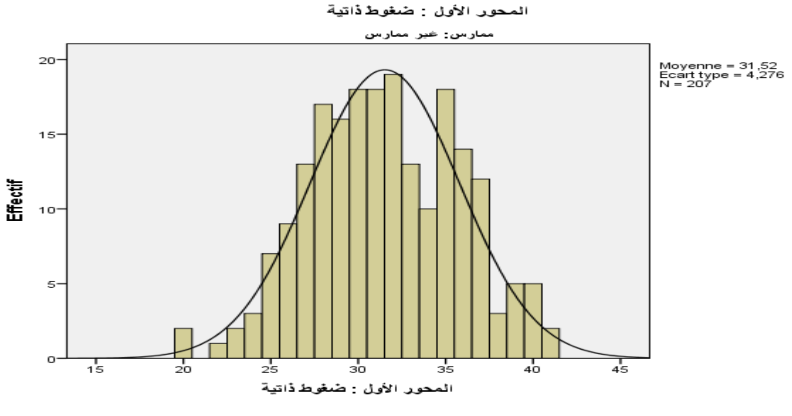
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (27.41) وبانحراف معياري (±4.298)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.256) وبتفلطح بلغ (-0.433) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل رقم (09)

المدرج التكراري رقم (09) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط الذاتية عند الممارسين



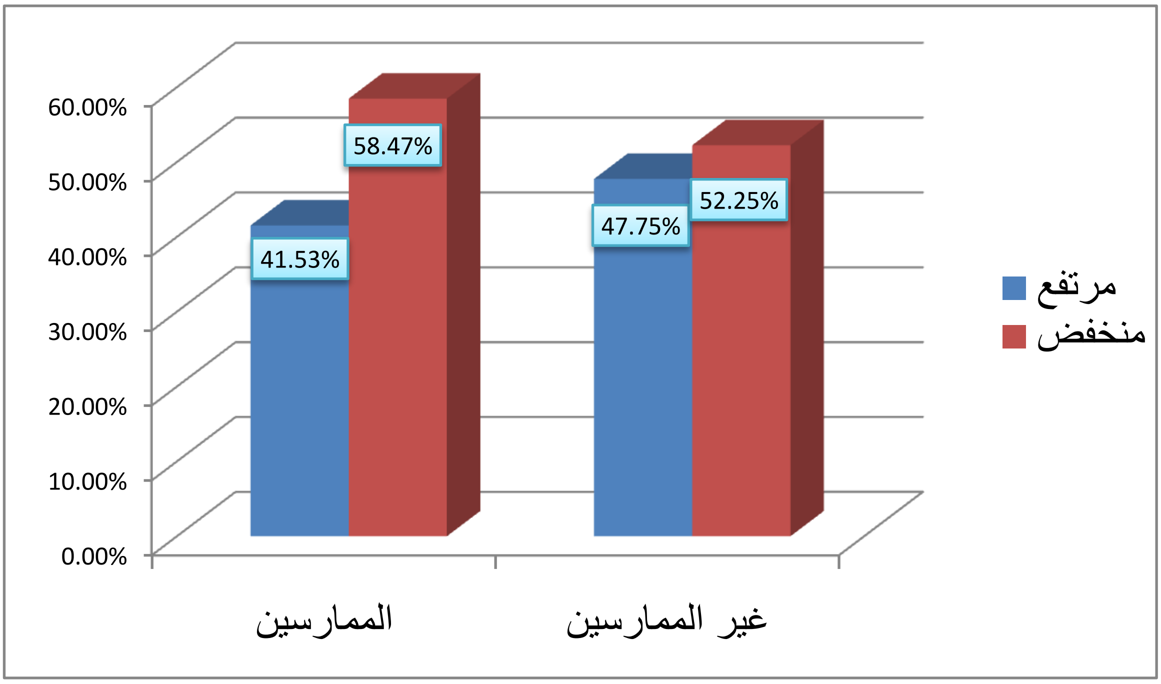
فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (31.52) وبانحراف معياري(± 4.276) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.366) وبتفلطح بلغت قيمته (-1.884) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج.لاحظ الشكل رقم (10) .

المدرج التكراري رقم (10) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط الذاتية عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (41.53) و(58.47) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (47.75) للتقييم المرتفع و(52.25) للتقييم المنخفض ، ويرى الطالب الباحث إلى انه لا توجد لدى العينتين مصادر ضغوط ترجع إلى شخصية المدرسين ، وأن لديهم استقرار وتوازن نفسي، يعزوه إلى التكوين الأكاديمي النفسي الذي يتلقاه الأساتذة في معاهد التكوين ، بالإضافة إلى الدورات التكوينية التي تقام على مستوى المديرية و التي يؤطرها المفتشون.وتعارضت هذه النتيجة مع دراسة(إسماعيل طه، الطاف ياسين ، 2003) أن أساتذة الجامعة يعانون من ضغوطا ،والتي تستلزم التفاعل مع الزملاء والطلبة.أما بالنسبة لتفاوت النسبتين ولصالح غير الممارسين فيعزوها الطالب الباحث إلى دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية وهذا ما اتفقت معه دراسة (مها صبري حسين ،2008)أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

المدرج التكراري رقم(11) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط الذاتية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية



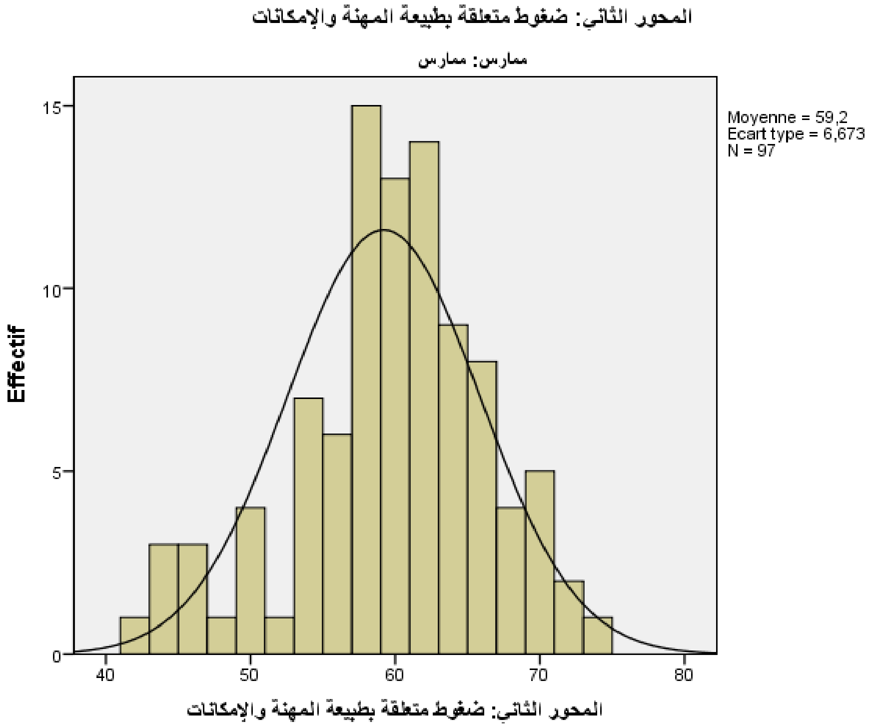
يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(11) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط التعليم

المتوسط الممارسين وغير الممارسين كانتا منخفضتان (41.53% للممارسين و 47.75% لغير الممارسين ومنه نستنتج أن كلتا العينتان لا تتأثران بمتغير الضغوط الذاتية .

ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات :

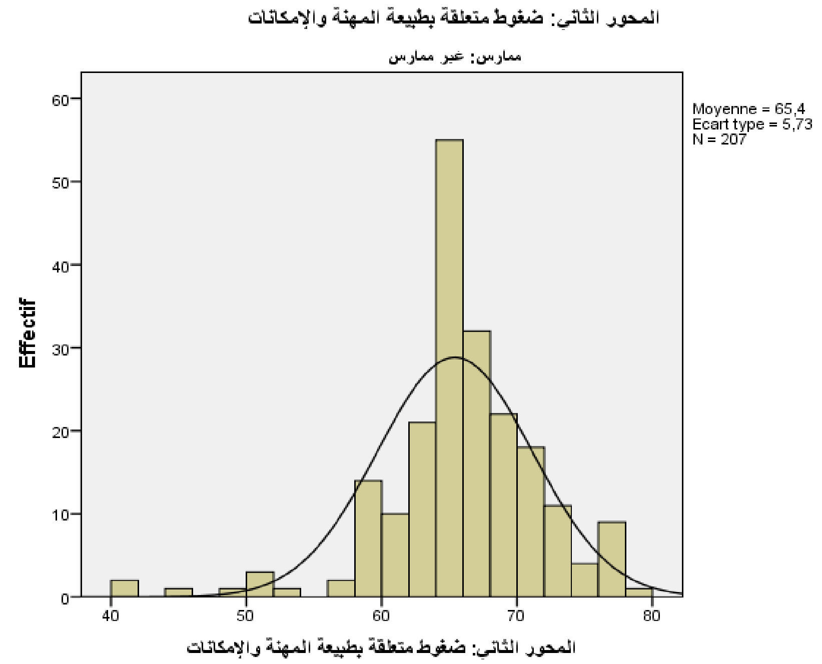
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (59.20) وبانحراف معياري (±6.673)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.387) وبتفلطح بلغ (0.804) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل (12) .

المدرج التكراري رقم (12) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات عند الممارسين



فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (65.40) وبانحراف معياري (± 5.730) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.017 -) وبتفلطح بلغت قيمته (-0.414) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج.لاحظ الشكل رقم (13)

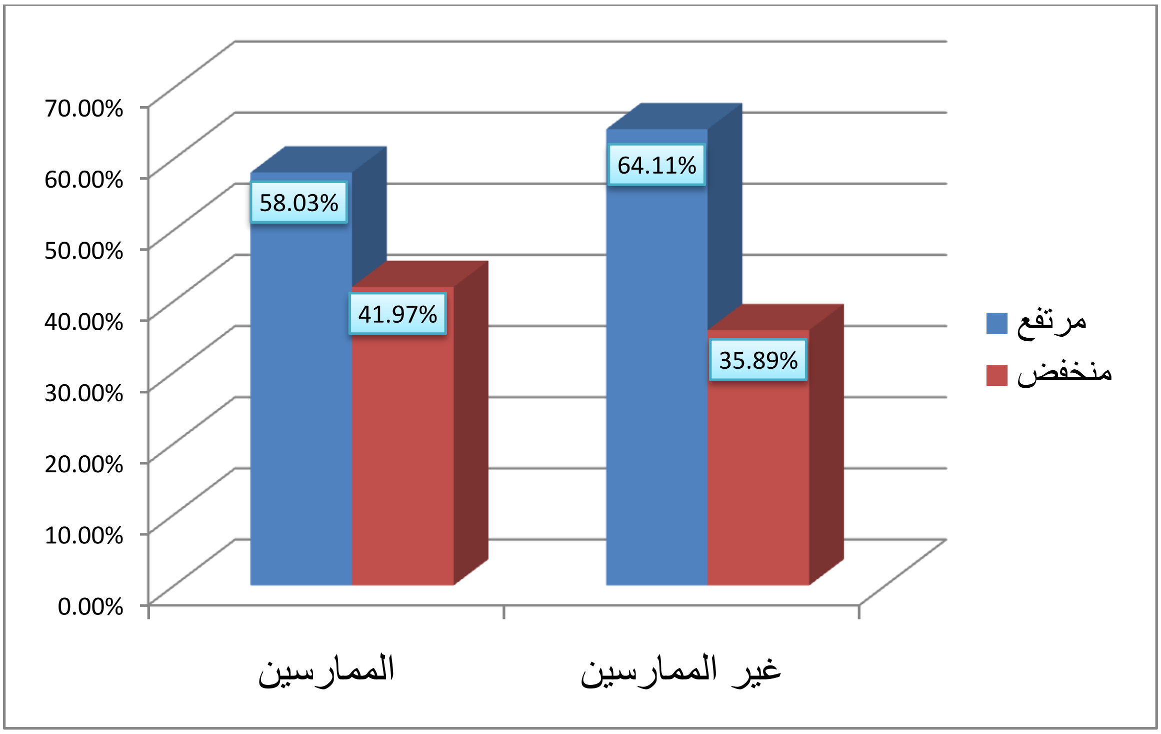
المدرج التكراري رقم (13) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (58.03) و(41.97) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (64.11) للتقييم المرتفع و(35.89) للتقييم المنخفض، ويرى الطالب الباحث أن كلتا العينتين (الممارسين و غير الممارسين) يتميزون بضغوط مرتفعة ، ويعزو الطالب ذلك إلى خصوصية هذه المرحلة التعليمية وصعوبة التعامل مع المرحلة العمرية للتلميذ،التي تتميز بعدم الاستقرار النفسي و الانفعالي للمراهق واكتظاظ البرامج و الأقسام .وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (شارف خوجة مليكة ،2011)

ودراسة (محمد حمزة الزيودي،2007) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن أكثر مصادر الضغوط النفسية هي المرتبطة بالأبعاد الآتية ، البرنامج الدراسي المكتظ ، و المشاكل السلوكية ، وعدم وجود التسهيلات المدرسية ، وزيادة عدد الطلاب في الصف ،ونظرة المجتمع المتدنية لمهنة التعليم . ويعزو الطالب الباحث مستوى الضغط المنخفض لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية مقارنة بغير الممارسين إلى الأثر التي تتركه هذه الممارسة في التخفيف ،و التخلص من الضغوط النفسية ،وهذا ما يؤكده (عصام الحسنات ،2009 ، ص 51) تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق.

المدرج التكراري رقم(14) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

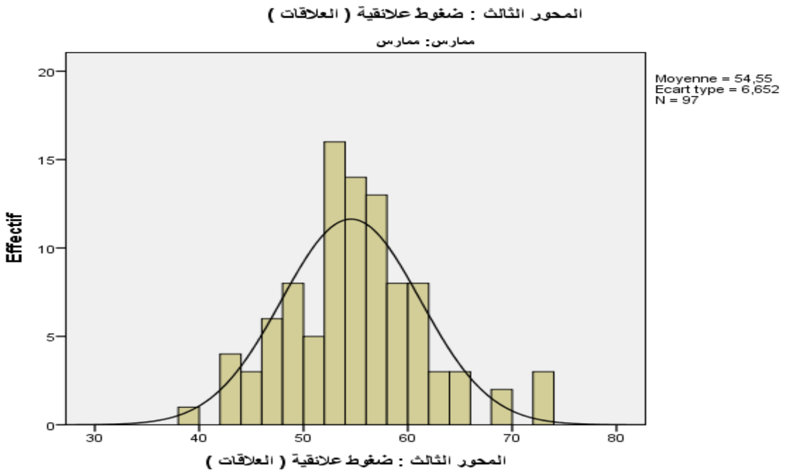


يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(14) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين كانتا مرتفعتان (58.03%) للممارسين و(64.11%) لغير الممارسين وهذا إن دل على شيء فانه يدل على مدى تأثير الإمكانات ،و طبيعة مهنة التدريس في زيادة الضغوط للمدرسين لكلتا العينتين، مع زيادة محسوسة لغير الممارسين .

– ضغوط علائقية :

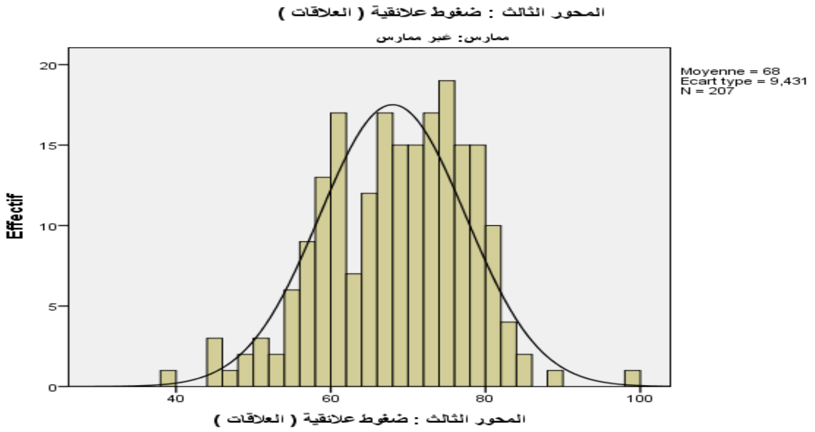
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (54.55) وبانحراف معياري (±6.652)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-0.505) وبتفلطح بلغ (0.223) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك إعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل رقم (15).

المدرج التكراري رقم (15) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط العلائقية عند الممارسين



فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (68.00) وبانحراف معياري (± 9.431) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.998 –) وبتفلطح بلغ (3.507) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم(16)

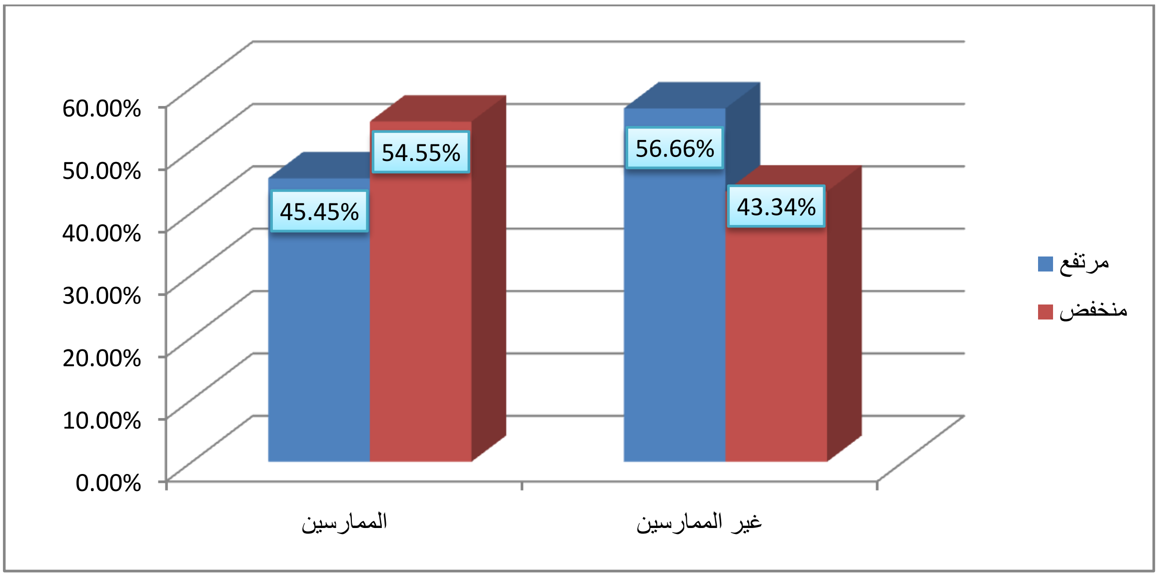
المدرج التكراري رقم (16) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط العلائقية عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (45.45) و(54.55) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (56.66) للتقييم المرتفع و(43.34) للتقييم المنخفض، ومنه يرى الطالب الباحث أن الأساتذة غير الممارسين يتميزون بضغوط مرتفعة في متغير العلاقات داخل المتوسطة ، حيث

أن هذه العلاقات قائمة على الفتور ، والنفور بين الأساتذة وبقية محيط المؤسسة من تلاميذ ،ومسؤولين وطاقم إداري ،وزملاء، عكس أقرانهم الممارسين الذين يتميزون بمستوى منخفض من الضغوط ،مما يوحي على نوع هذه العلاقة و الرابطة الأخوية التي تجمع هذه العينة مع هذه الفئات ، ويعزو الطالب ذلك إلى الدور المهم التي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض هذه التوترات والضغوط النفسية ،وتفريغ الشحنات،وخلق روابط اجتماعية بين الأفراد ، وذلك بتكوين علاقات وصداقات ،تسودها المحبة والتعاون ،و التضامن وذلك من خلال الألعاب و الرياضات الجماعية . وتتفق هذه النتيجة مع (تهاني عبد السلام 2001)أن البرنامج الترويحي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء،من أجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية و النفسية.

المدرج التكراري رقم(17) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط العلائقية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.



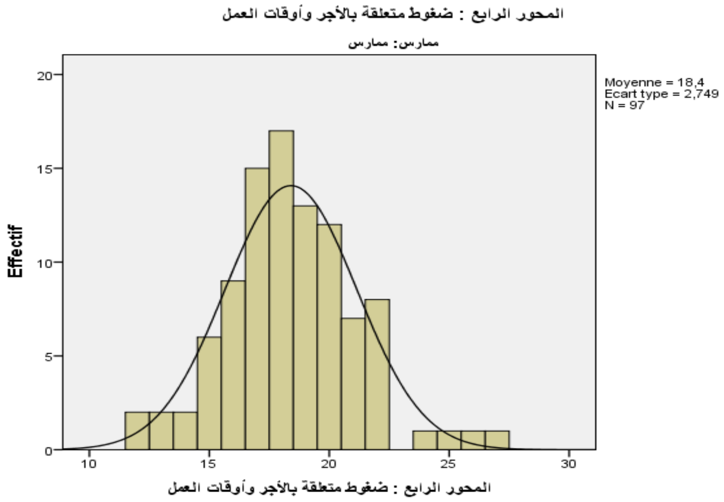
يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(17) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير الضغوط العلائقية كانت أعلى عند الأساتذة غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الدور الايجابي للانشطة الترويحية الرياضية في التخلص وخفض الضغوط النفسية .

– ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل :

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (18.40) وبانحراف معياري (±2.749)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (0.328)

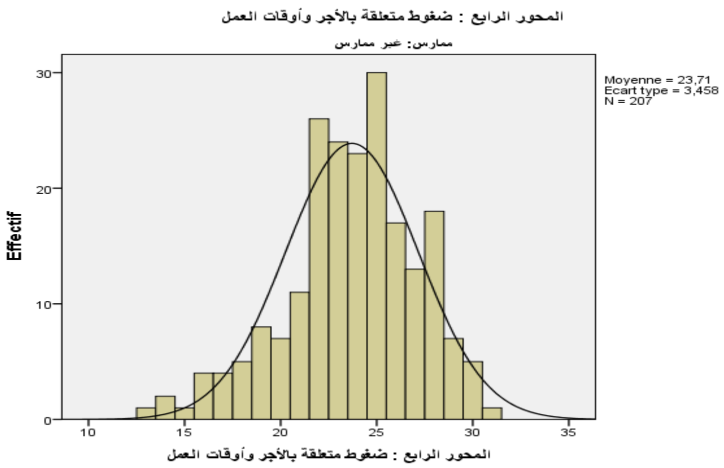
وبتفلطح بلغ (0.404) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل رقم (18)

المدرج التكراري رقم (18) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل عند الممارسين



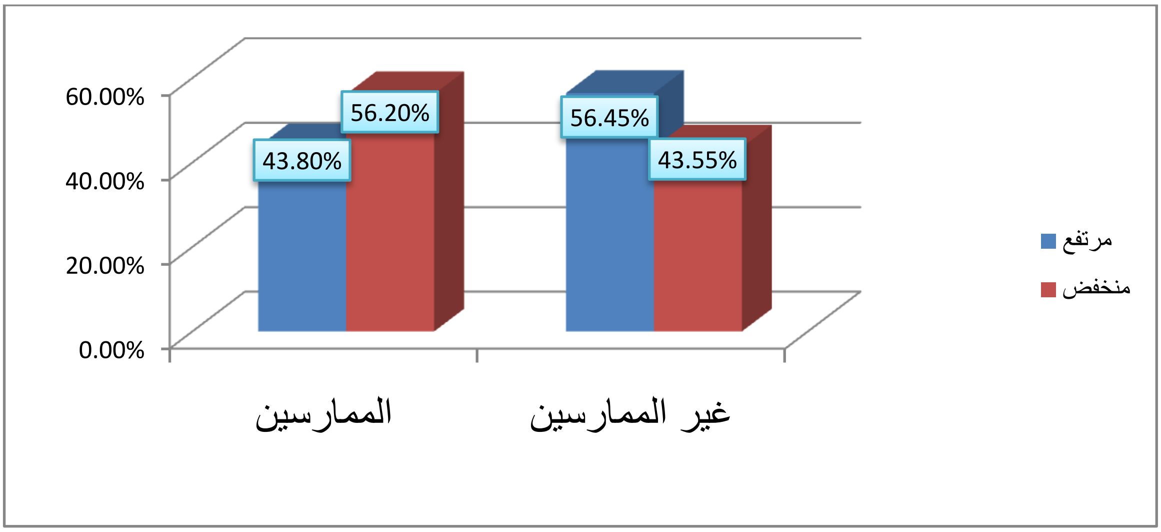
فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (23.71) وبانحراف معياري (± 3.452) ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.313-) وبتفلطح بلغ (0.193) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (19)

المدرج التكراري رقم (19) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (43.80) و(56.20) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (56.45) للتقييم المرتفع و(43.55) للتقييم المنخفض. ومنه يرى الطالب الباحث أن الأساتذة غير الممارسين يتميزون بضغوط مرتفعة في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.وهذه النتيجة تتفق مع نتائج دراسة (الاحمدي2002)،ودراسة(الشخابنة 2010)والتي أظهرت أن العوامل التنظيمية والمهنية (مثل ساعات العمل ،عدم وجود أوقات كافية للراحة)و الراتب تؤثر في الحالة النفسية للعامل. لان العامل يتوقع أن يحصل على اجر مناسب للجهد الذي يبذله، فإذا كان الأجر اقل فانه سيشعر حتما بالضغوط النفسية.وبما أن الممارسين وجد لديه ضغط منخفض فيعزو الطالب ذلك إلى الدور الكبير التي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من هذه الضغوط، وهذا ما تؤكده دراسة (مها صبري حسين ،2008)أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.

المدرج التكراري رقم(20) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

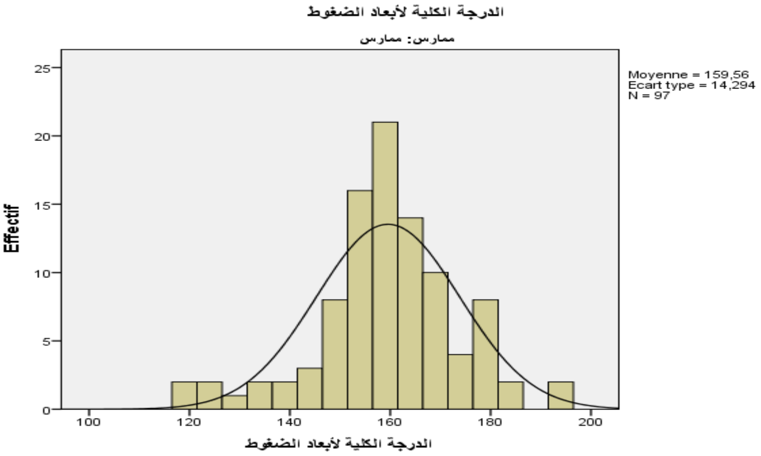


يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(20) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر و أوقات العمل كانت أعلى عند الأساتذة غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الدور الايجابي للأنشطة الترويحية الرياضية في التخلص وخفض الضغوط النفسية .

– مقياس الضغوط النفسية ككل:

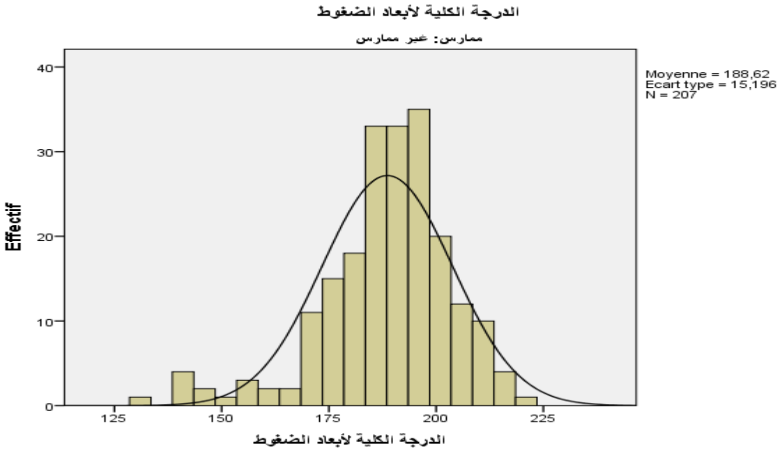
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (39.89) وبانحراف معياري (±5.093)، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (-1.526) وبتفلطح بلغت قيمته (0.925) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل رقم(21)

المدرج التكراري رقم (21) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس الضغوط النفسية ككل عند الممارسين



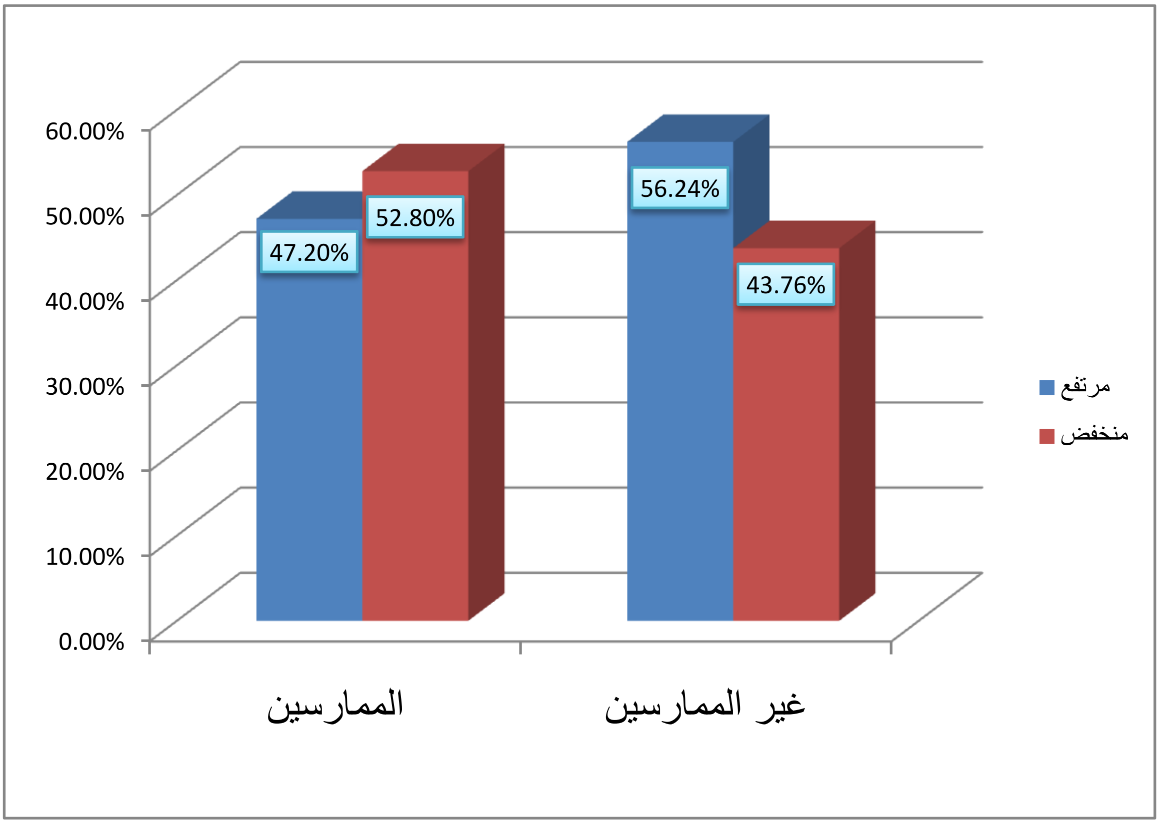
فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (47.15) وبانحراف معياري(± 5.722) ،كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (-0.301) وبتفلطح بلغ (0.023) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج. لاحظ الشكل رقم (22)

المدرج التكراري رقم (22) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس الضغوط النفسية ككل عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (47.20) و(52.80) للتقييم المنخفض .حيث كان مستوى الضغوط بالنسبة لبعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات مرتفعا، بأعلى متوسط حسابي (59.20)، وهذه النتيجة تتوافق مع النتائج التي عرضها الطالب على أساس النسب المئوية . أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (56.24) للتقييم المرتفع و(43.76) للتقييم المنخفض، حيث احتل بعد الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات المرتبة الأولى وهو اكبر نسبة ،ويأتي البعدان الآخران بنسب متقاربة (56.66)لبعد الضغوط العلائقية، و(56.45)لبعد الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل.أما مستوى الضغوط للمقياس ككل ،فعند الأساتذة الممارسين بلغ مستوى التقييم المرتفع (47.20) و (52.80) للتقييم المنخفض أما عند الأساتذة غير الممارسين فبلغ مستوى التقييم المرتفع (56.24) و(43.76)للتقييم المنخفض .ويرى الطالب الباحث أن الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغوط منخفضة ، أما الأساتذة غير ممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بضغوط مرتفعة وهذا ما دلت عليه النتائج، حيث يعزو الطالب ذلك إلى الأثر الايجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من الناحية النفسية ،وذلك بالتخلص من التوترات،والضغوط ، التي تتركه بيئة العمل بالمتوسطة على الحالة النفسية لهم، حيث تحقق لهم الممارسة الهدوء ،والانتعاش، والتخلص من المكبوتات والشحنات الزائدة .وتتفق هذه الدراسة مع (مها صبري حسين، 2008)أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي ودراسة (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص91) واللذان يريان أن للترويح الرياضي إسهامات كبيرة في الحد من الآثار السلبية للتوتر النفسي ، و التخلص من الضغوط النفسية .و(دراسة الشخابنة2010) التي أفرزت الأساليب التي يستخدمها العاملون للتكيف مع هذه الضغوط وهي التنفيس باللجوء إلى ممارسة الهوايات .وفي نفس السياق يضيف (طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم، 2006،ص238) انه اتضح حديثا أن التمارين الرياضية تقلل من أثار الضغوط ،ومن درجات القلق والاكتئاب و العدوان.

المدرج التكراري رقم(23) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.



يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(23) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في مقياس الضغوط النفسية ككل، كانت أعلى عند الأساتذة غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الدور الايجابي للأنشطة الترويحية الرياضية في التخلص والتقليل الضغوط النفسية.

ب – التوافق المهني :

جدول رقم (**22**) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية للتقييم المرتفع والمنخفض لدى أساتذة التعليم المتوسط في درجة التوافق المهني

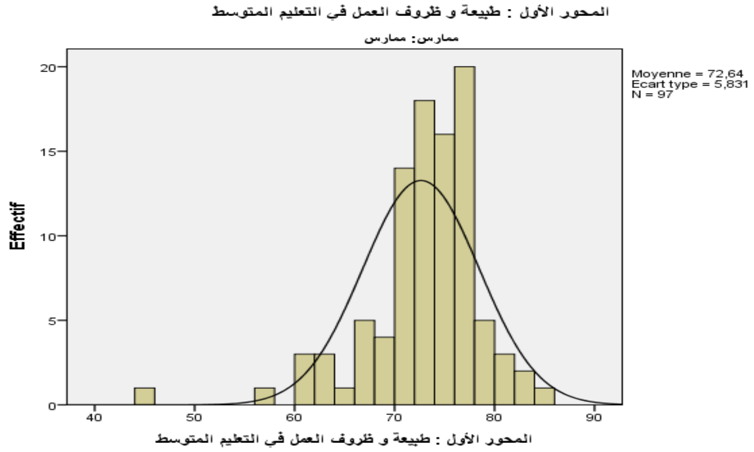
	الأبعاد		طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	علاقة الأستاذ مع التلاميذ	علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء	علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	المحفزات (الراتب والترقيات	المقياس ككل
أساتذة التعليم المتوسط الممارسين **ن = 97**	المتوسط الحسابي		72.64	45.11	37.44	30.94	42.59	228.72
	الانحراف المعياري		5.831	3.227	3.974	3.265	4.415	16.966
	الوسيط		73.00	45.00	38.00	31.00	44.00	264
	معامل الالتواء		1.523-	1.052-	1.844-	1.192-	1.526-	1.938-
	التفلطح		4.911	3.916	5.742	3.809	3.702	7.100
	النسبة المئوية **%**	مرتفع	67.25	68.34	62.40	64.45	64.53	65.39
		منخفض	32.75	31.66	37.60	35.55	35.47	34.61
أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين **ن =207**	المتوسط الحسابي		64.73	41.80	27.55	25.80	36.34	196.22
	الانحراف المعياري		5.274	3.628	3.342	3.183	4.006	13.566
	الوسيط		64.00	41.00	27.00	26.00	36.00	195.00
	معامل الالتواء		0.037	0.137	0.501	0.119	0.301-	0.116
	التفلطح		0.463	0.429	0.670	0.211	0.123	1.896
	النسبة المئوية **%**	مرتفع	40.07	36.67	54.09	46.25	44.94	44.40
		منخفض	59.93	63.33	45.91	53.75	55.06	55.60

من خلال النتائج المعروضة في الجدول رقم(22):

- طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط

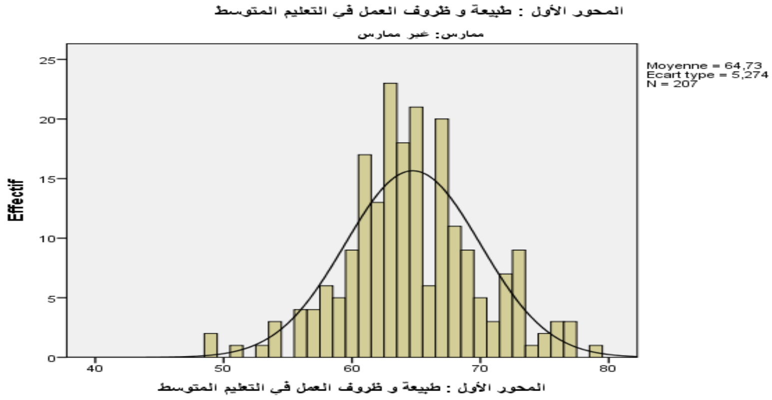
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (72.64) وبانحراف معياري (±5.831)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.523) وبتفلطح بلغ (4.911) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ، لاحظ الشكل رقم(24)

المدرج التكراري رقم (24) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط عند الممارسين



فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية(64.73) وبانحراف معياري (±5.274) كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.037 -) وبتفلطح بلغ (0.463) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (25)

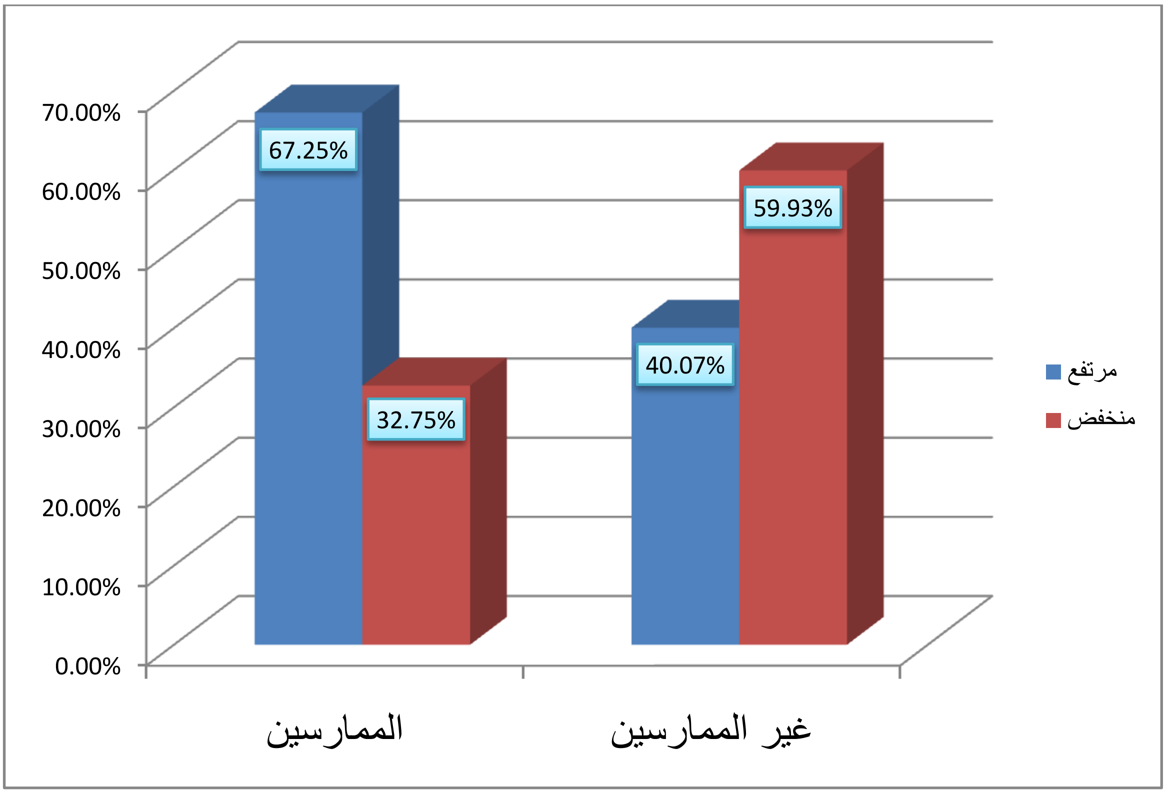
المدرج التكراري رقم (25) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (67.25) و (32.75) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (40.07) للتقييم المرتفع و(59.93) للتقييم المنخفض ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة مهنة التعليم الشاقة،و الصعوبات التي يواجهها المدرسون في المستجدات الدراسية من مناهج ولوائح وقوانين جديدة تتماشى و الإصلاحات المعلن عنها في الآونة الأخيرة والتي تتطلب تكوينا خاصا وبذل مجهودات كبيرة لمواكبة هذه التطورات .بالإضافة الى ظروف العمل غير المناسب ،من اكتظاظ الأقسام ،نقص الوسائل التعليمية الحديثة . وهذا ما يفسر نقص و انخفاض في درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .إلا أن الممارسين منهم لوحظ لديهم توافق مهني مرتفع ،وهذا إن دل على شيئا، فإنما يدل على دور وأهمية الأنشطة الترويحية الرياضية في الرفع من درجة التوافق المهني لدى عينة الممارسين.

وهذا ما يؤكده (كمال درويش، محمد الحماحي، 1997،ص58) ان دراسة قام بها وليامز أشار إلى ضرورة الاهتمام بفترات الراحة أثناء العمل و الاهتمام كذلك بالترويح باعتباره من الاستراتيجيات في زيادة الإنتاج.

المدرج التكراري رقم(26) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لطبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

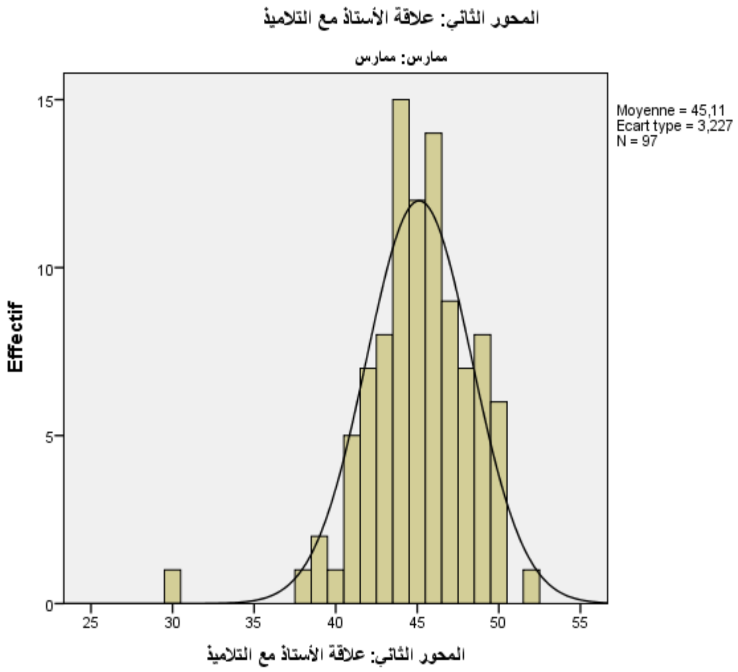


يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(26) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط كانت أعلى عند الأساتذة الممارسين،مقارنة مع غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الدور الايجابي للأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى المدرسين .

– عـــــــلاقة الأستاذ مع التلاميذ :

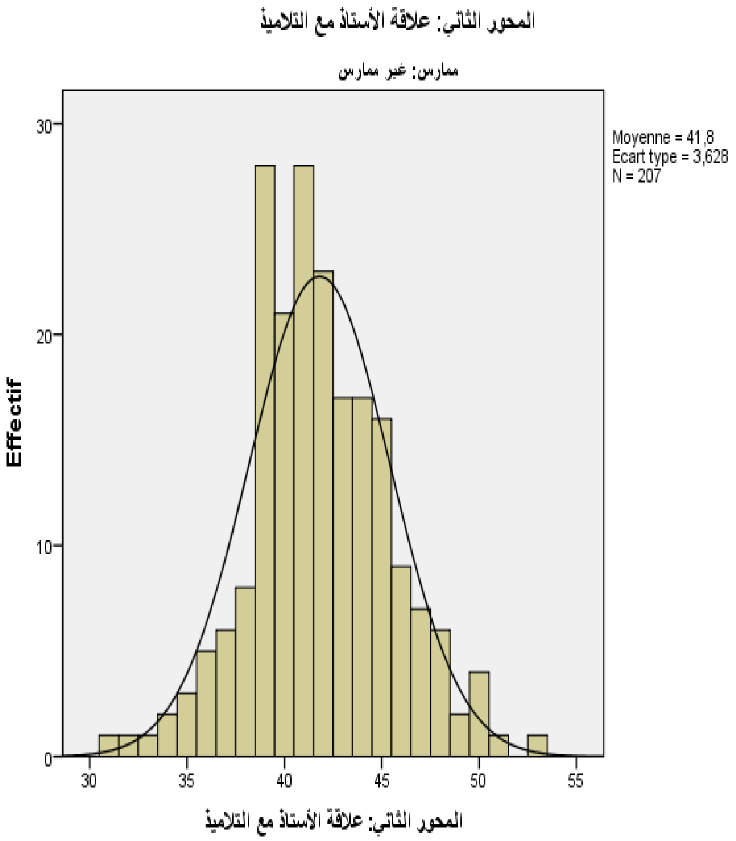
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (45.11) و بانحراف معياري (±3.223)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.052-) وبتفلطح بلغ (3.916) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (27)

المدرج التكراري رقم (27) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس علاقة الأستاذ مع التلاميذ عند الممارسين



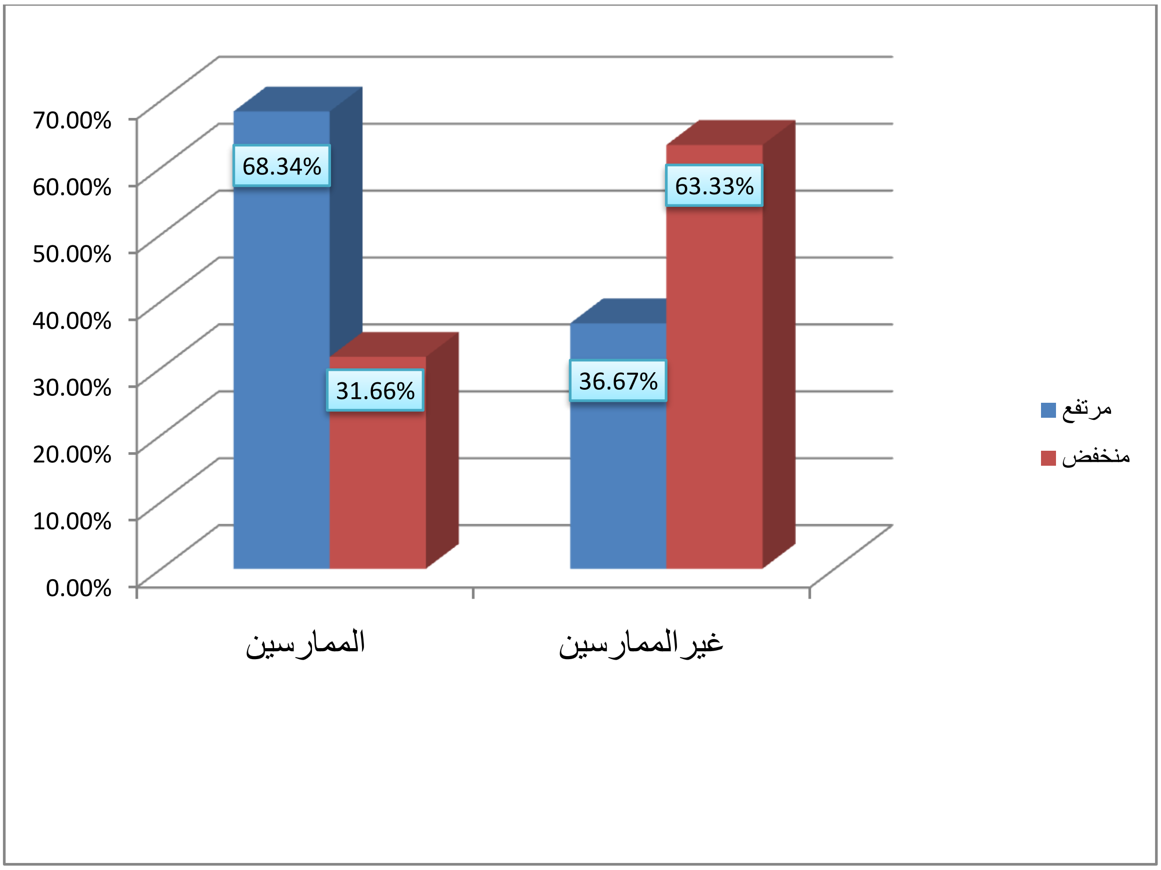
فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (41.80) وبانحراف معياري (± 3.628) ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.137) وبتفلطح بلغت قيمته (0.429) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (28)

المدرج التكراري رقم (28) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس علاقة الأستاذ مع التلاميذ عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (68.34) و(31.66) للتقييم المنخفض،أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (36.67) للتقييم المرتفع و(63.33) للتقييم المنخفض، ومنه يستنتج الطالب الباحث، في هذا البعد (علاقة الأستاذ مع التلاميذ)، أن الأساتذة الممارسين لهذه الأنشطة يتميزون بتوافق مهني مرتفع، في حين الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية بتوافق مهني منخفض. وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة(سامي خليل فحجان، 2010)حيث كانت العلاقة مع الطلبة علاقة قوية ومتينة ، مما يحقق لهم توافق مهني جيد.

المدرج التكراري رقم(29) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لعلاقة الأستاذ مع التلاميذ لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

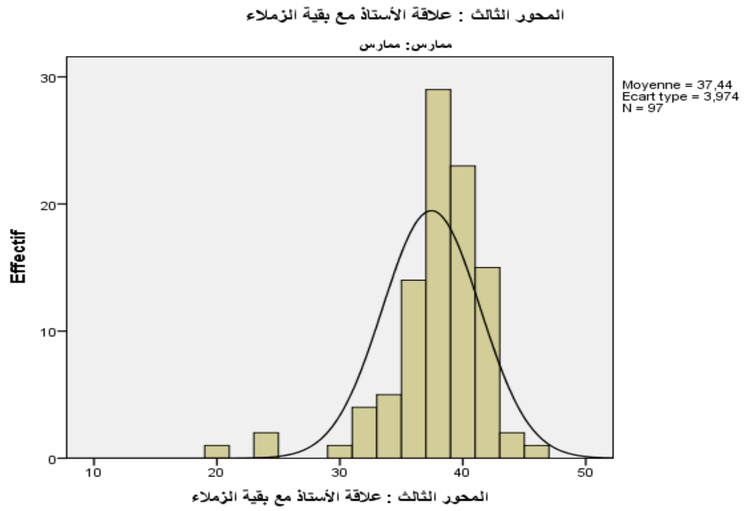


يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(29) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ كانت أعلى عند الأساتذة الممارسين،مقارنة مع غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الأهمية الكبيرة للأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى المدرسين .

– عـــــــــلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء :

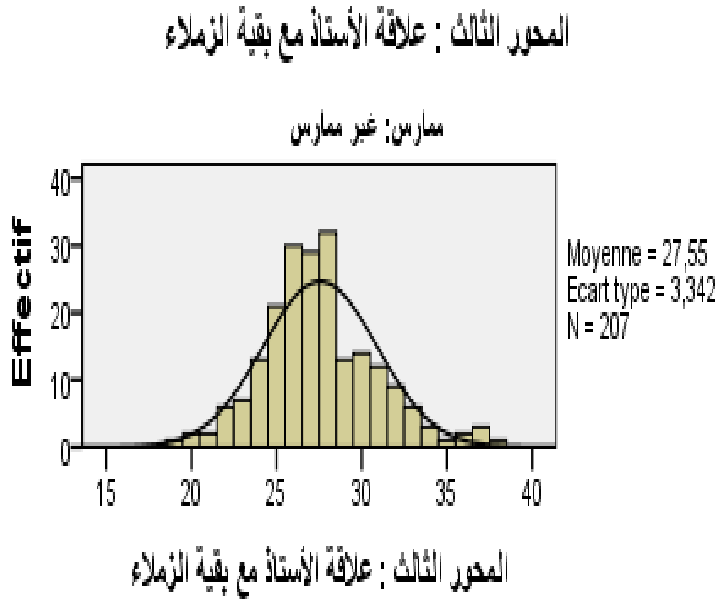
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (37.44) وبانحراف معياري (±3.974)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (1.844-) وبتفلطح بلغ (5.742) مما يدل على تجانس العينة وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (30)

المدرج التكراري رقم (30) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء عند الممارسين



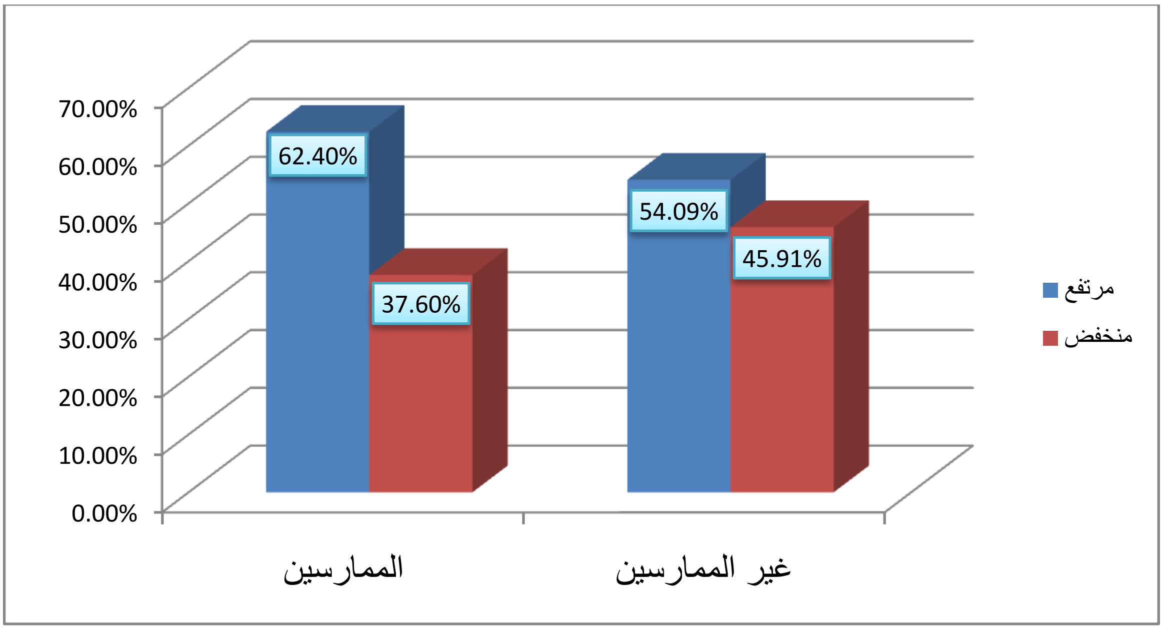
فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (27.55) وبانحراف معياري (± 3.342) ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.501) وبتفلطح بلغ (0.670) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (31)

المدرج التكراري رقم (31) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (62.40) و(37.60) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (54.09) للتقييم المرتفع و(45.91) للتقييم.واتفقت المنخفض، ومنه يستنتج الباحث أن كلتا العينتين (الممارسين وغير الممارسين) يتميزون بتقييم مرتفع، وهذا ما يدل عل الجو الأخوي السائد في المتوسطة وانه لا توجد صراعات أو خلافات بينهم، إلا أنه رغم ذلك توجد فروق في درجة التوافق المهني ،ولصالح الممارسين مقارنة بغير الممارسين .ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الأهمية الكبيرة للأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية .

المدرج التكراري رقم(32) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لعلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

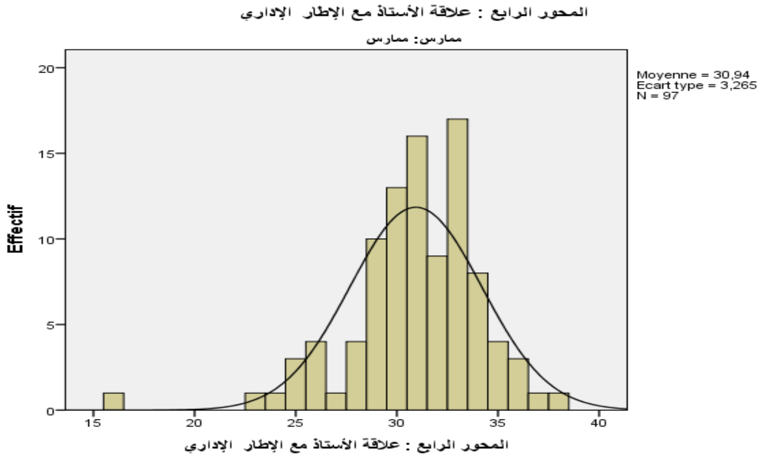


يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(32) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء كانت أعلى عند الأساتذة الممارسين،مقارنة مع غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الأثر الإيجابي للأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى المدرسين .

– عـــــــــلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري :

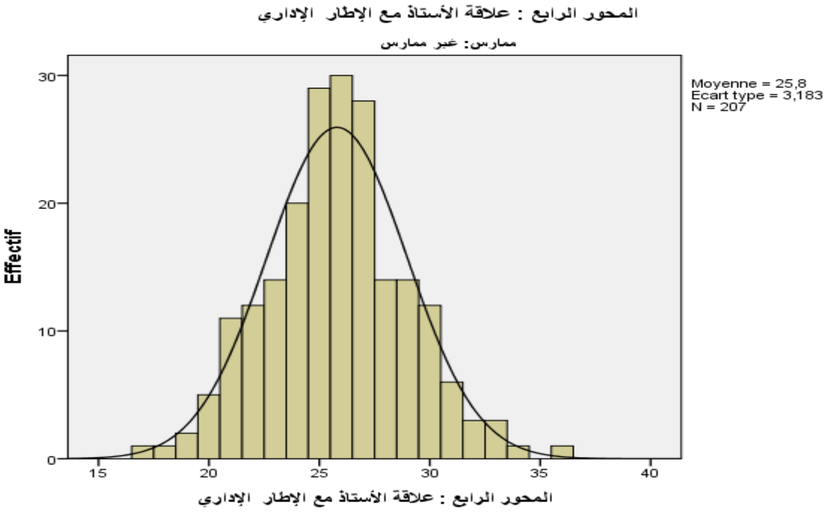
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (30.94) وبانحراف معياري (±3.265)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.192) وبتفلطح بلغ (3.809) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم(33).

المدرج التكراري رقم (33) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري عند الممارسين



فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (25.80) وبانحراف معياري (± 3.183) ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.119) وبتفلطح بلغ (0.211) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (34)

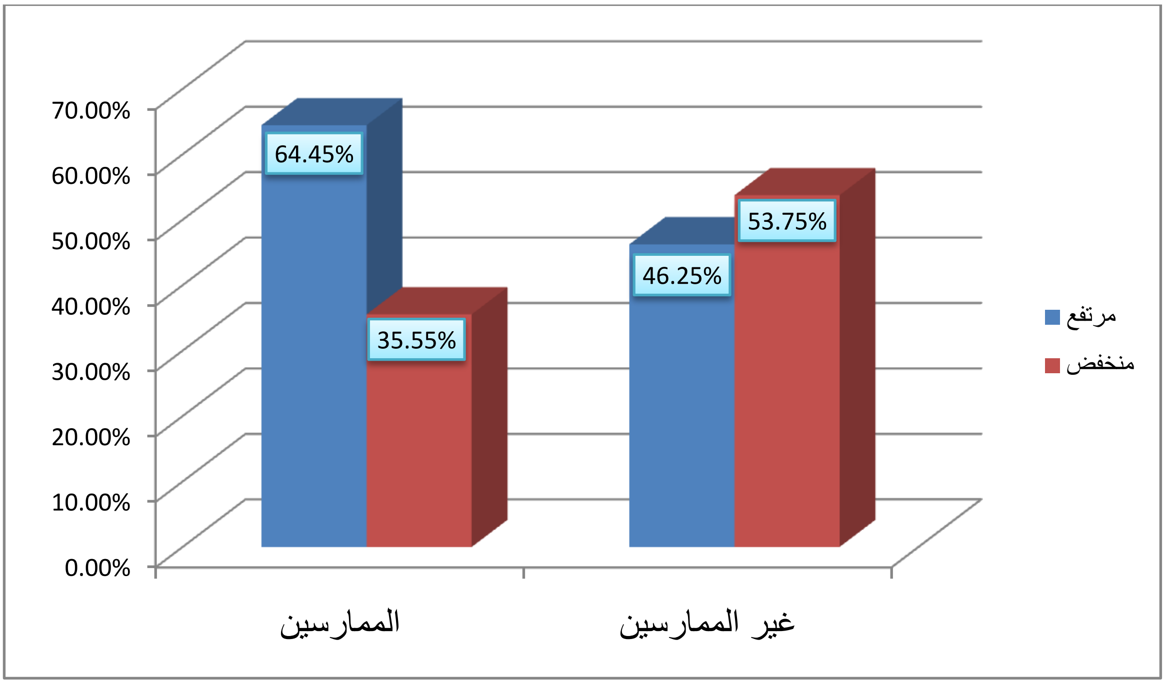
المدرج التكراري رقم (34) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (64.45) و(35.55) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (46.25) للتقييم المرتفع و(53.75) للتقييم المنخفض .و اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(الشخانبة،2010)حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية

،وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل . ومنه يستنتج الطالب الباحث أن عدم وجود توافق مهني لدى العاملين يرجع إلى علاقتهم مع الجانب الإداري .ولكن رغم ذلك لاحظ أن الأساتذة الممارسين لهذه الأنشطة يتميزون بتوافق مهني مرتفع. ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي لهذه الأنشطة في الرفع من مستوى درجة التوافق المهني لديهم.وهذا ما يؤكده وهذا ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص95)أن الممارسين لمناشط الرياضة للجميع تعمل على زيادة الرغبة و التحفيز للعمل .

المدرج التكراري رقم(35) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض لعلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية



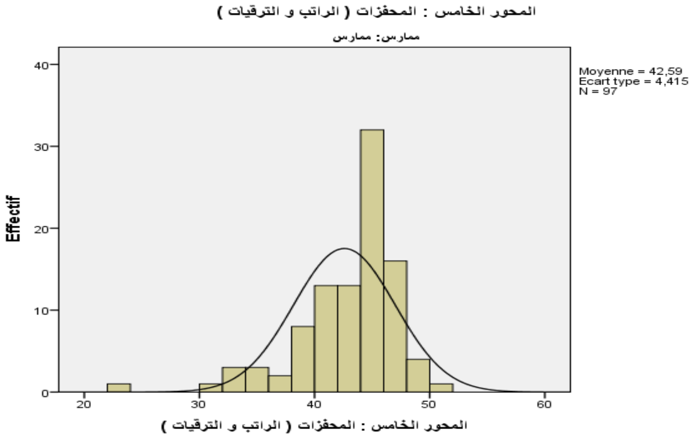
يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(35) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري كانت أعلى عند الأساتذة الممارسين،مقارنة مع غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الدور الفعال التي تلعبه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى المدرسين .

– المحفزات (الراتـــب والترقيات) :

لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (42.59) وبانحراف معياري (±4.415)، كما بلغ معامل الالتواء عند هذه العينة (-1.526)

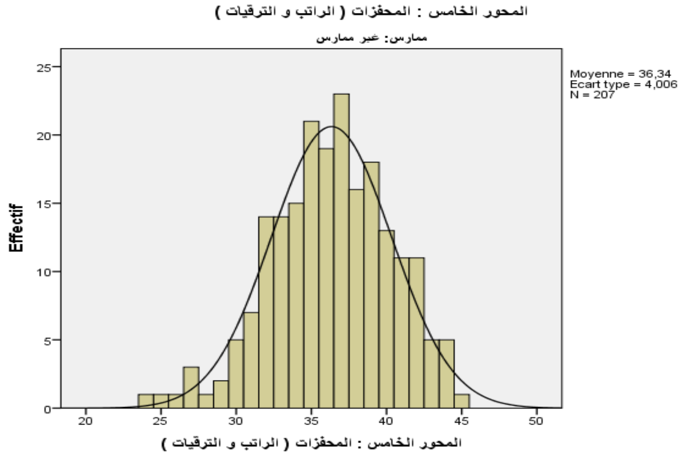
وبتفلطح بلغت قيمته (3.702) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم (36).

المدرج التكراري رقم (36) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير المحفزات (الراتب والترقيات) عند الممارسين



فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (36.34) وبانحراف معياري (± 4.006) ، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (- 0.301) وبتفلطح بلغت قيمته (0.123) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج .لاحظ الشكل رقم(37).

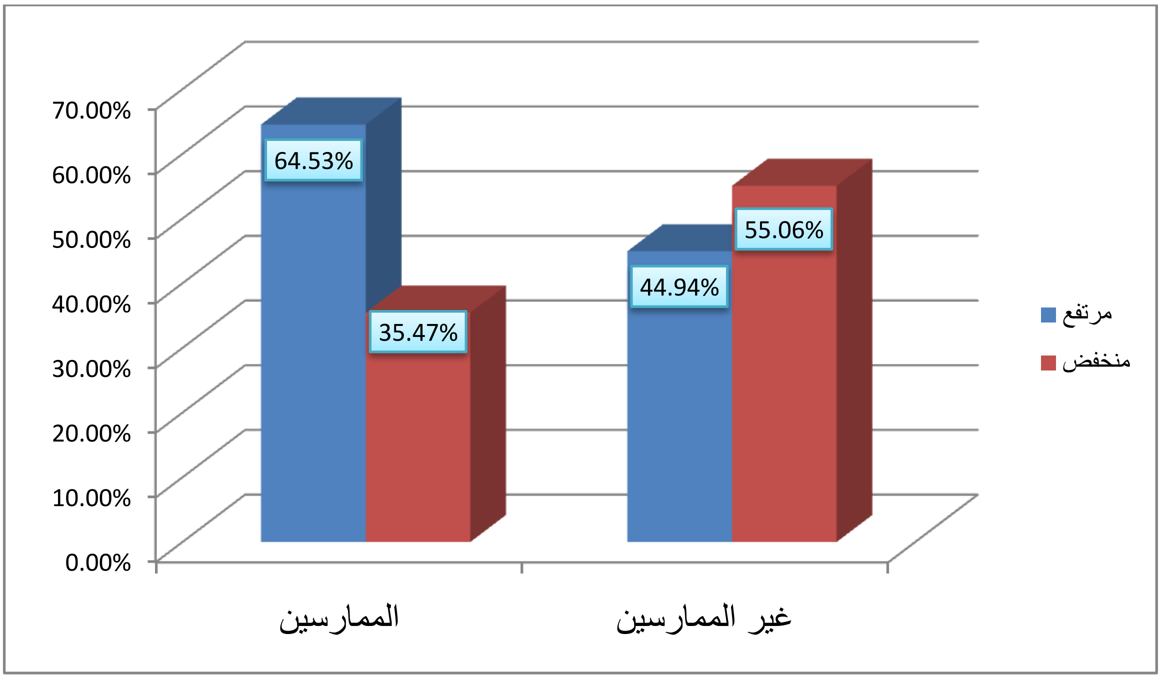
المدرج التكراري رقم (37) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمتغير المحفزات (الراتب والترقيات) عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (64.53) و(35.47) للتقييم المنخفض ، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (44.94) للتقييم المرتفع و(55.06) للتقييم المنخفض، وتتفق هذه الدراسة

مع(دراسة ماهرعطوة 2010) ودراسة ومنه يستنتج الطالب الباحث أن في هذا البعد (المحفزات (الراتـــب والترقيات)، يتميز الأساتذة الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية بتوافق مهني منخفض ، في حين أن الممارسين لهذه الأنشطة يتميزون بتوافق مهني مرتفع. ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز،1998،ص90) أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه.

المدرج التكراري رقم(38) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للمحفزات (الراتب والترقيات) لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

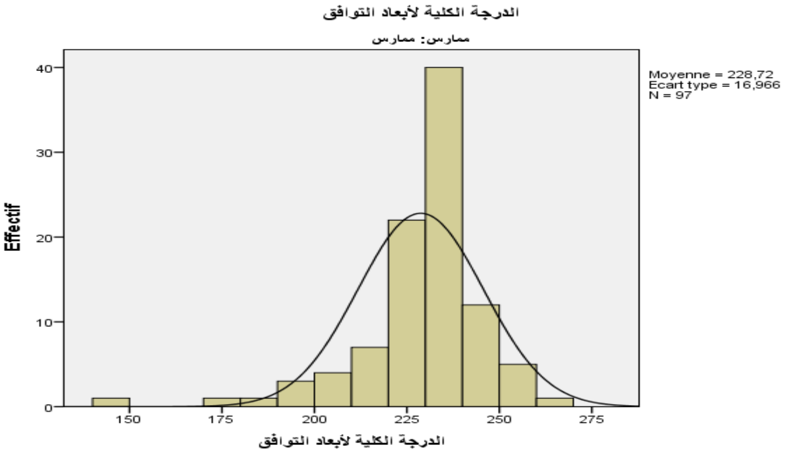


يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(38) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين في متغير المحفزات (الراتب والترقيات)كانت أعلى عند الأساتذة الممارسين،مقارنة مع غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الأهمية الكبيرة التي تلعبها الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى المدرسين .

– مقياس التوافق المهني ككل:

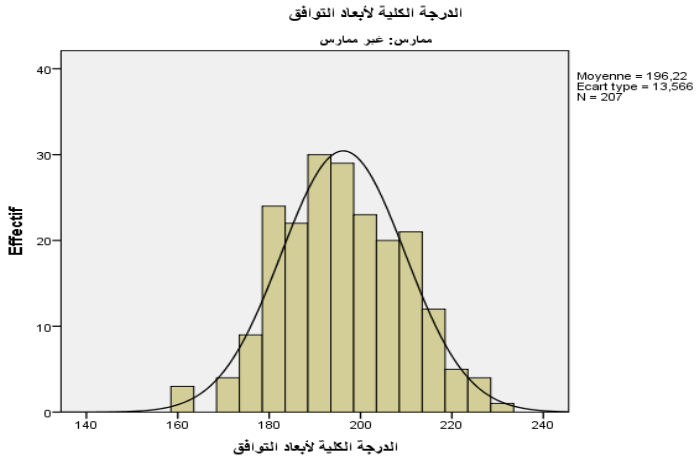
لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (45.74) وبانحراف معياري (±4.142)، كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (1.938-) وبتفلطح بلغ (4.416) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل رقم (39)

المدرج التكراري رقم (39) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس التوافق المهني ككل عند الممارسين



فيما بلغ المتوسط الحسابي لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (39.24) وبانحراف معياري (± 3.886) . كما بلغ معامل الالتواء لدى هذه العينة (0.116) وبتفلطح بلغ (1.896) مما يدل على تجانس العينة ، وأن هناك اعتدالية في توزيع النتائج لاحظ الشكل رقم (40)

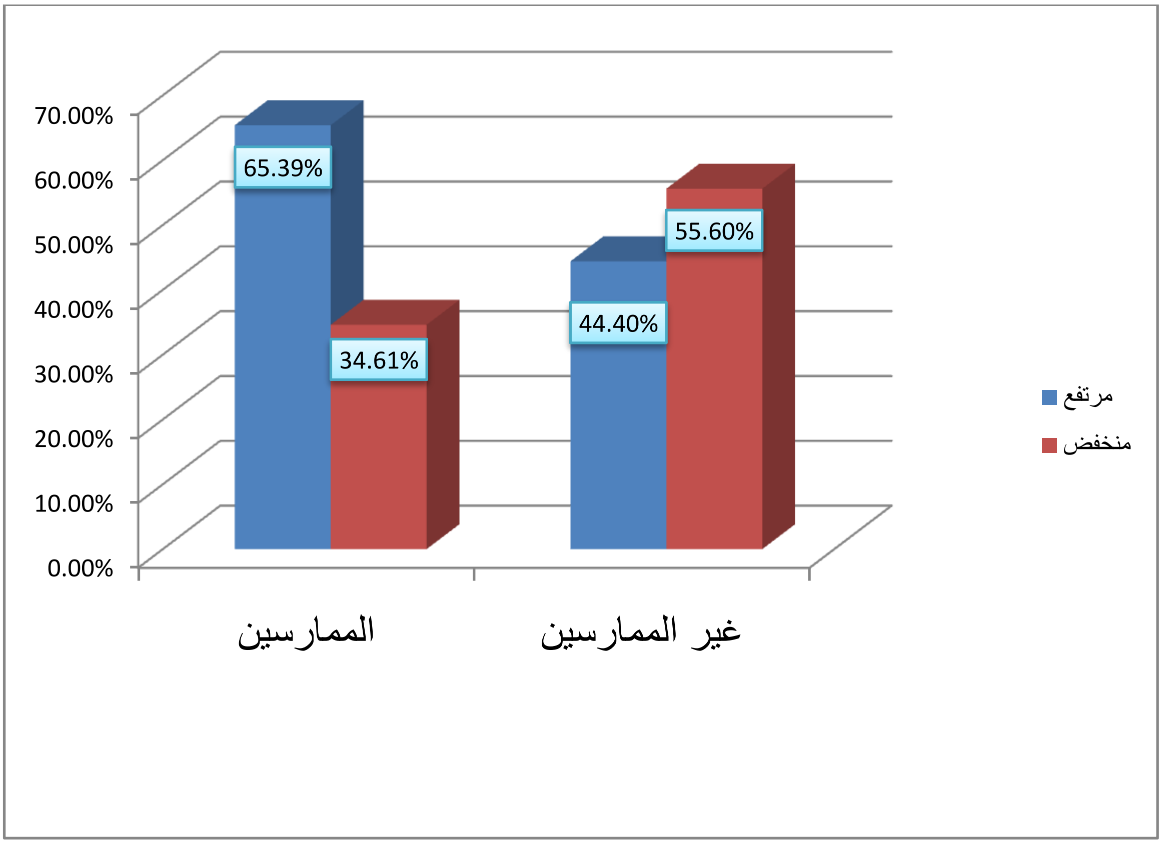
المدرج التكراري رقم (40) يبين تجانس العينة واعتدالية توزيع النتائج لمقياس التوافق المهني ككل عند غير الممارسين



كما بلغت نسبة التقييم المرتفع لكل المقياس لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية (65.39) و(34.61) للتقييم المنخفض ، حيث بلغت أكبر قيمة لدرجة التوافق المهني في بعد علاقة الأستاذ مع التلاميذ ،في حين كانت بقية الأبعاد متقاربة في مستوى التوافق المهني المرتفع، أما أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية فبلغ (44.40) للتقييم المرتفع و(55.60) للتقييم المنخفض، حيث كان لبعد العلاقة مع الزملاء توافق عالي(54.09)،في حين كانت

كل الأبعاد الأخرى منخفضة ،مما يدل على عدم وجود توافق مهني في هذه الأبعاد حيث احتل بعد العلاقة مع التلاميذ اقل نسبة (36.67).ومنه يستنتج الطالب الباحث أن الأساتذة الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بتوافق مهني منخفض، في حين الممارسين لهذه الأنشطة يتميزون بتوافق مهني مرتفع. ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الأثر الايجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين أداء و توافق المدرسين في عملهم . وتتفق هذه الدراسة مع.وتضيف (تهاني عبد السلام ،2001ص123)أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهيأ لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية.

المدرج التكراري رقم(41) يبين النسب المئوية للتقييم المرتفع و المنخفض للمقياس ككل (التوافق المهني) لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية



يلاحظ من خلال المدرج التكراري رقم(41) أن نسبة التقييم المرتفع لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للمقياس ككل كانت أعلى عند الأساتذة الممارسين،مقارنة مع غير الممارسين، ومنه يستنتج الطالب الباحث الأثر الإيجابي التي تتركه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين التوافق المهني لدى المدرسين .

3- عرض ومناقشة نتائج السؤال الثاني :

من أجل الإجابة على السؤال الثاني والذي نصه " **:**هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية ودرجة التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) ومن اجل ذلك فقد استخدم الطالب الباحث اختبار (ت) .

أ – الضغوط النفسية :

- الضغوط الذاتية:

جدول رقم (23) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط الذاتية

المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	الضغوط الذاتية		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية ن2-2	مستوى الدلالة
		س 2	ع2				
عينة الممارسين	97	27.41	4.298	7.798	2.576	302	0,05
عينة غير ممارسين	207	31.52	4.276				

- عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$

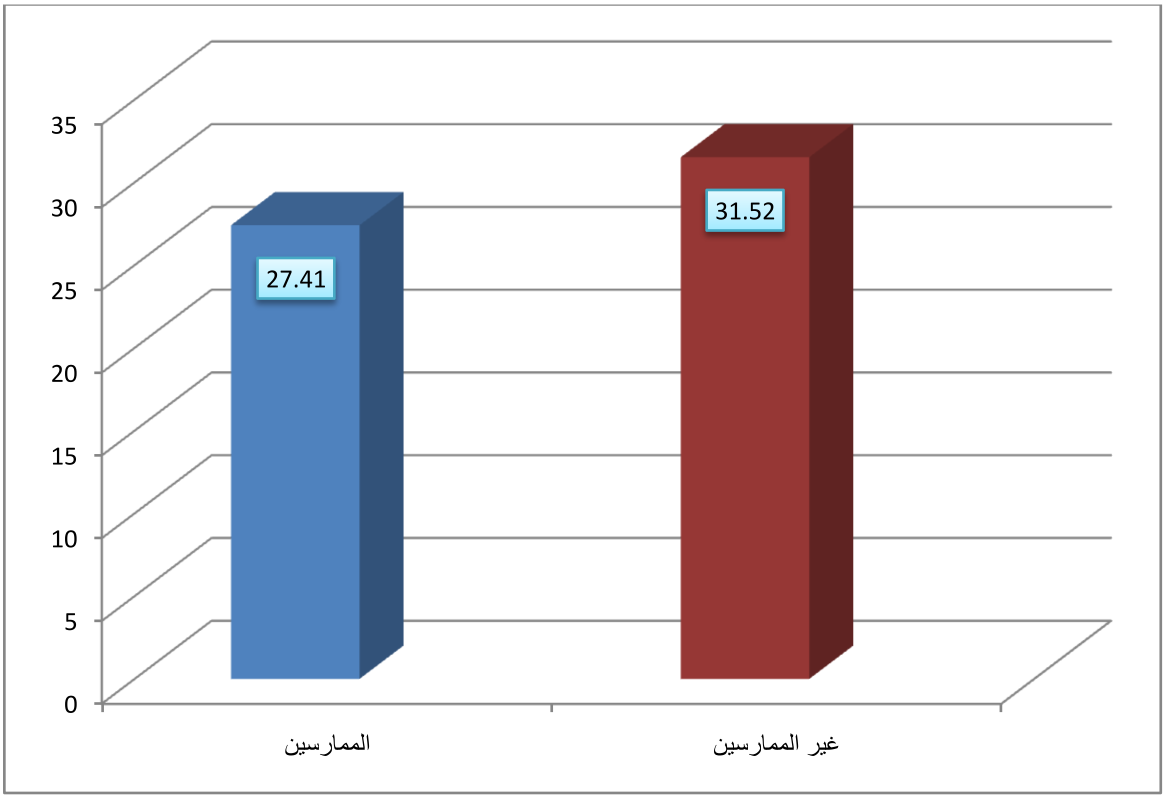
إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط الذاتية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 4.298±27.41 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 4.276±31.52 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين ،لاحظ الجدول رقم (23).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (23)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.798) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند

درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ، و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة نقابة الأطباء الأمريكين حيث يقول (محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998)أن الأنشطة الترويحية تؤدي إلى الإقلال من حالات التوتر العصبي والملل والاكتئاب النفسي، القلق، وان هذه الأمراض قد تنتج عن كبت الرغبة في إشباع بعض الميول والاتجاهات.

و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (42)

المدرج التكراري رقم (42) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير الضغوط الذاتية



– الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات:

جدول رقم (24) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات.

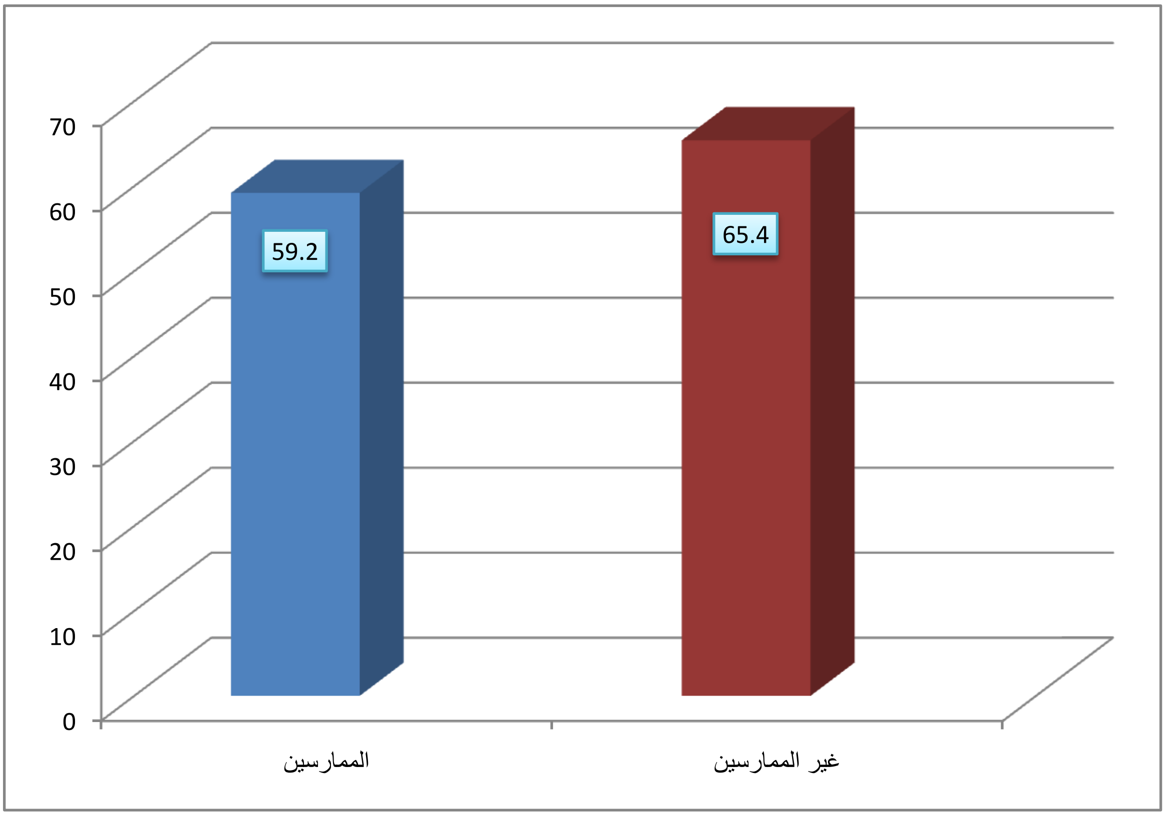
المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن–2	مستوى الدلالة
		س 2	ع2				
عينة الممارسين	97	59.20	6.673	8.335	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	65.40	5.730				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات كما هي موضحة الجدول أعلاه بين عينتي البحث في أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 59.20±6.673بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية، و بمقدار 65.40±5.730وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين ،لاحظ الجدول رقم (24).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (24)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (8.335) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،.ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة مهنة التدريس الشاقة والمتعبة التي تتطلب مجموعة من القدرات الجسمية و النفسية

والأخلاقية .كالشعور بثقل المسؤولية ، المستجدات المدرسية،تصحيح الامتحانات،بالإضافة إلى نقص الإمكانات كالاكتظاظ ،قلة الوسائل التعليمية . واتفقت هذه النتائج مع دراسة (شارف خوجة مليكة،2011)ان مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات.وعلى الرغم من ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين، إلا انه وكما أشارت إليه النتائج توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح غير الممارسين حيث يعزو ذلك إلى دور ممارسة الأنشطة الترويحية في التقليل من مستوى الضغوط ،واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (أمال صلاح عبد الرحيم، 2006)التي تدعو إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية.و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (43)

المدرج التكراري رقم (43) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات



- الضغوط العلائقية:

جدول رقم (25) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط العلائقية

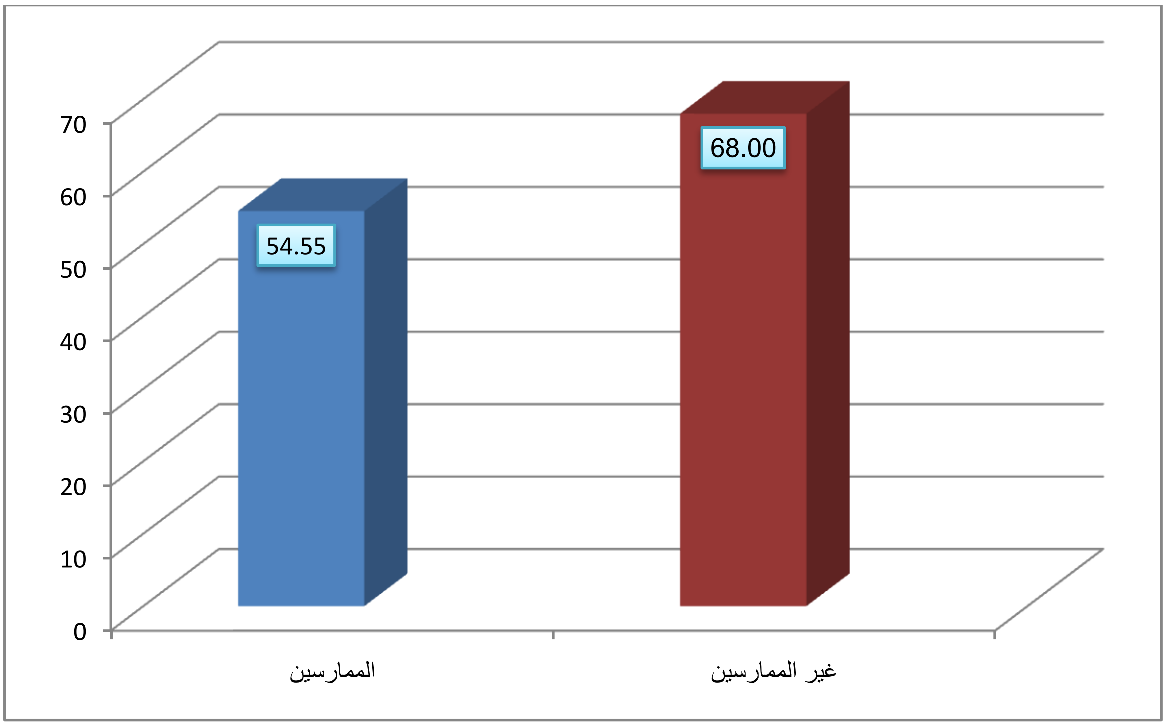
المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	الضغوط العلائقية		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة
		س 2	ع2				
عينة الممارسين	97	54.55	6.652	12.643	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	68.00	9.431				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط العلائقية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 54.55±6.652بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 68.00±9.431 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين ،لاحظ الجدول رقم (25).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (25)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.643) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،ويعزو الطالب الباحث ذلك الى نوع العلاقات القائمة في البيئة المدرسية حيث تتميز بالفتور ،والتنافر خاصة مع المسؤولين والإدارين والتلاميذ ،أين توجد صراعات فيما بينهم ترجع إلى الغيابات ، والتأخرات

،والاقتطاعات،والمشاكل المتكرر مع التلاميذ ،خاصة في هذه المرحلة العمرية الحساسة (المراهقة) حيث يحس التلميذ بأنه مقيد.ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (الشخانبة،2010) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية ،وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.ويعزو الطالب الباحث هذا الفرق الدال إحصائيا الى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليص من مستوى الضغوط النفسية ،حيث تتفق هذه النتائج مع (عصام الحسنات،2009،ص41)تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، مثل المشي الذي يمثل احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل ...حيث يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية. و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (44)

المدرج التكراري رقم (44) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الاساتذة الممارسين للانشطة الترويحية الرياضية في متغير الضغوط العلائقية



- ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل:

جدول رقم (26) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل

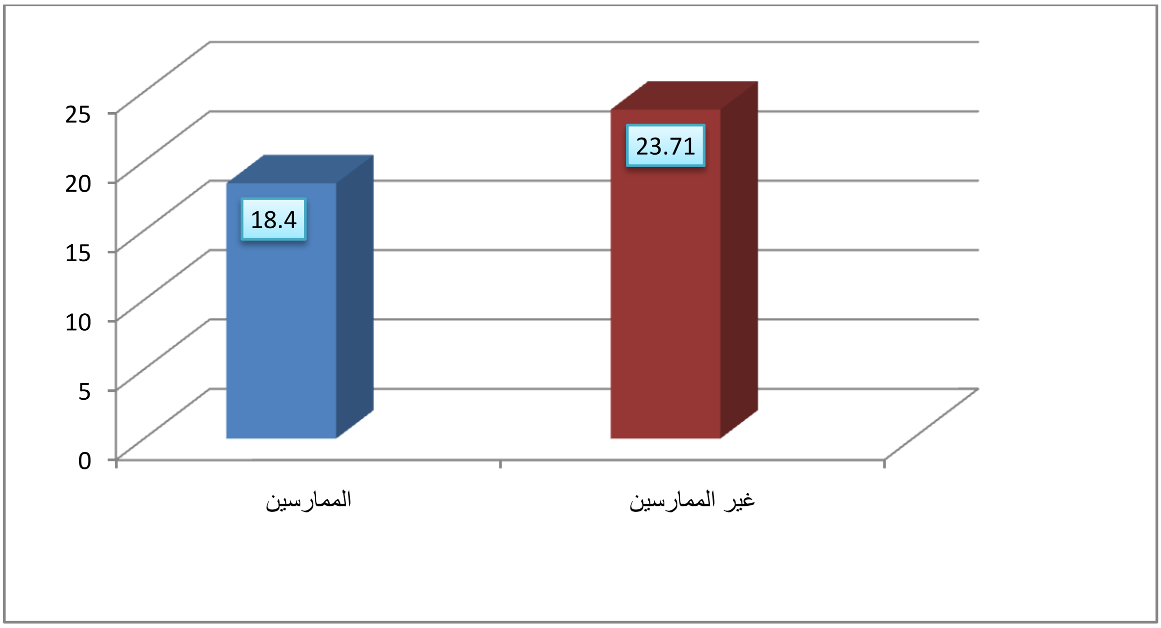
المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	ضغوط متعلقة بطبيعة الأجر وأوقات العمل		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة
		س 2	ع2				
عينة الممارسين	97	18.40	2.749	13.278	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	23.71	3.452				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 2.749±18.40بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، و بمقدار 3.452±23.71 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين ،لاحظ الجدول رقم (26).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (26)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.278) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،رغم ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين.ويشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (شارف

خوجة مليكة،2011)أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات.و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا،لاحظ الشكل رقم(45)

المدرج التكراري رقم (45) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير ضغوط متعلقة بالأجر و أوقات العمل



- مقياس الضغوط النفسية ككل:

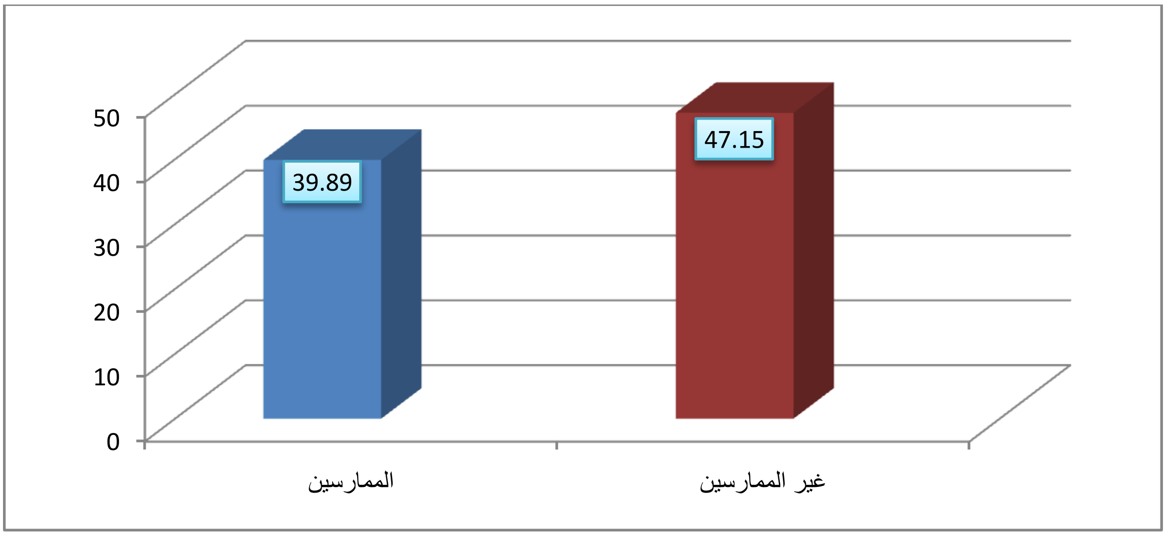
جدول رقم (27) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث لمقياس الضغوط النفسية ككل

المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	مقياس الضغوط النفسية ككل: $\bar{س}_2$	مقياس الضغوط النفسية ككل: $ع_2$	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة
عينة الممارسين	97	39.89	5.093	15.835	2.576	302	0.05
عينة غير الممارسين	207	47.15	5.722				

إن عملية مقارنة نتائج متغير الضغوط النفسية للمقياس ككل كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 39.89±5.093بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، و بمقدار 47.15±5.722 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل معاناتهم من الضغوط النفسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين ،لاحظ الجدول رقم (27).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (27)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (15.835) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،رغم ارتفاع مستوى الضغوط لكلتا العينتين .و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (شارف خوجة مليكة،2011)أن مدرسي التعليم المتوسط الأكثر شعورا بالضغوط النفسية وترجعها إلى صعوبة التعامل مع هذه المرحلة العمرية وهي مرحلة المراهقة وما تتميز به من خصوصيات.لكن لاحظ الطالب الباحث أن الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية لديهم ضغوطا منخفضة ،وهذا ما أكدته النتائج على وجود فروق دالة إحصائيا بين الممارسين وغير الممارسين .ويعزوه إلى الأثر الايجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خفض و التخفيف من الضغوط النفسية .حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة(مها صبري حسين، 2008)أن الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم تتميزن بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات للنشاط الرياضي.ودراسة(سعاد خيري كاظم، 2009) أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية .وفي نفس السياق يذكر (صبحي قبلان وآخرون،2011،ص124)أن ممارسة النشاط البدني يعتبر من أفضل العوامل التي تساعد في مقاومة الضغوط النفسية ،ويضيف صبحي قبلان نقلا عن (شيرمان 1994) إلى أهمية النشاط البدني في عملية الاسترخاء و التقليل من الضغط النفسي وخاصة التمرينات الهوائية مثل المشي يقلل من القلق والحزن والتوتر.وعلى ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ،لاحظ الشكل رقم (46)

المدرج التكراري رقم (**46**) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير مقياس الضغوط النفسية ككل



ب – التوافق المهني :

– متغير طبيعة و ظروف العمل في التعليم المتوسط:

جدول رقم (**28**) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط

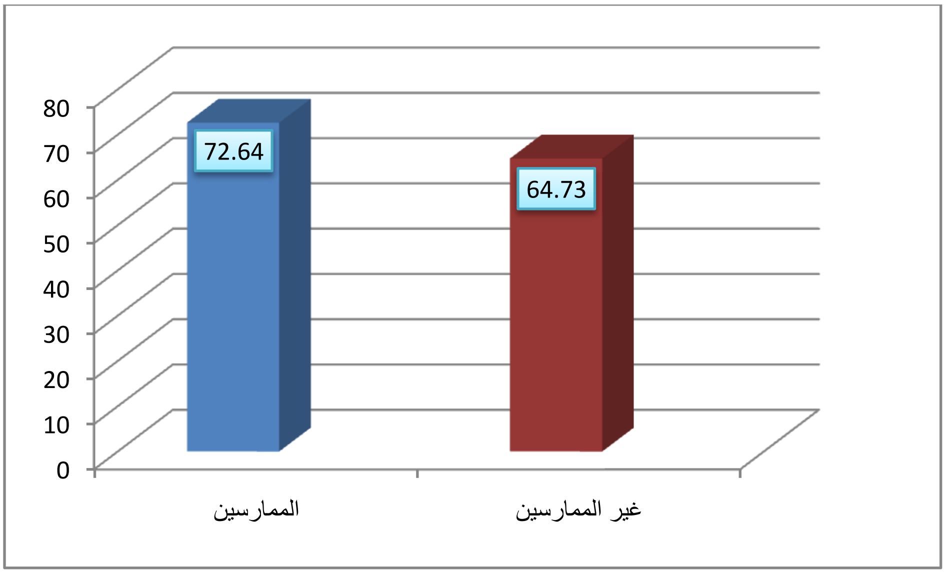
المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية $2-ن2$	مستوى الدلالة
		$\bar{س}$ 2	ع2				
عينة الممارسين	97	72.64	5.831	11.779	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	64.73	5.274				

إن عملية مقارنة نتائج متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و

المقدرة 72.64±5.831 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، و بمقدار 64.73±5.274 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة الممارسين مما يدل على أنهم يتميزون بتوافق مهني عال مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بتوافق مهني منخفض، لاحظ الجدول رقم (28).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (28)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (11.779) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث غير الممارسين و الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة.ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن مهنة التعليم و الظروف المحيطة بالمؤسسة تؤثر على مستوى أداء ورضا الأساتذة وينعكس ذلك على مردودهم ،وهذا ما يؤكده (طه عبد العظيم،سلامة عبد العظيم، 2006،ص233)فان ما يتعلق بالآثار السلبية الناجمة عن ضغوط العمل في المدرسة فهي متعددة منها ما يقع على الأفراد العاملين ويؤثر بالسلب على أدائهم ،ومنها ما يقع على المدرسة ويؤثر على أداء المدرسة ككل.ولكن ما لوحظ أن الأساتذة الممارسين كان لديهم توافق مهني جيد ،ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى الدور الفعال والايجابي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين الأداء و رضا الأساتذة وتقبلهم للمهنة .وهذا ما يؤكده(صبحي قبلان وآخرون ، 2011 ، ص 55) تهدف الرياضة للجميع إلى تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية ،وتحسين مستوى الأداء.و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (47)

المدرج التكراري رقم (47) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط.



- **متغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ:**

جدول رقم (29) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ

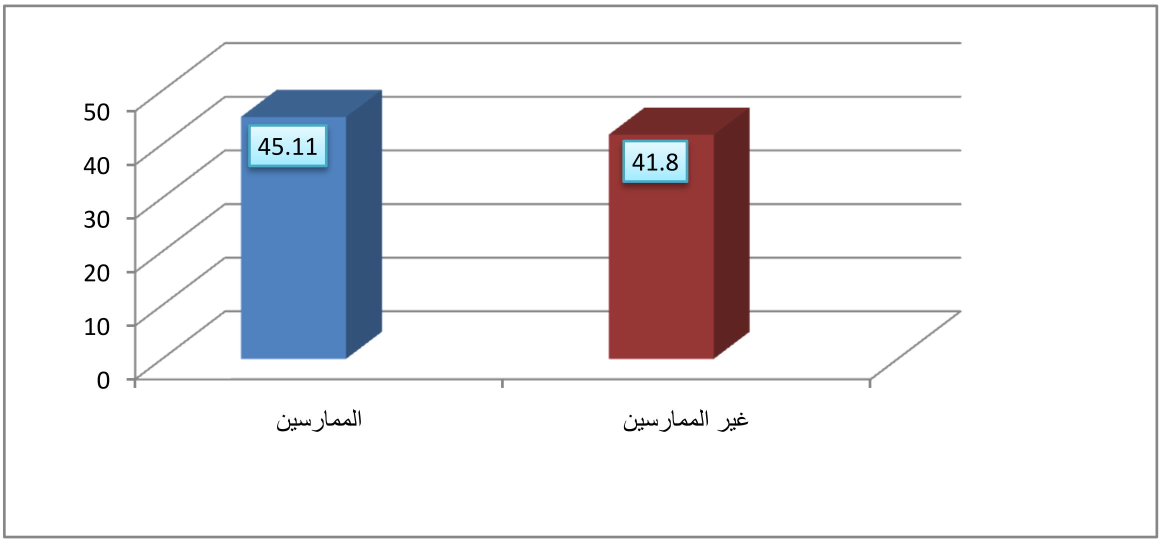
المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	علاقة الأستاذ مع التلاميذ: $\bar{س}$ 2	علاقة الأستاذ مع التلاميذ: ع2	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية ن2-2	مستوى الدلالة
عينة الممارسين	97	45.11	3.227	7.678	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	41.80	3.628				

إن عملية مقارنة نتائج متغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث ، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 45.11±3.227بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية،وبمقدار 41.80±3.628 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة

الممارسين مما يدل على أنهم يتميزون بتوافق مهني عال مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بتوافق مهني منخفض ،لاحظ الجدول رقم (29).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (29)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.678) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث غير الممارسين و الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن المدرسين لا يلاحظون نتائج جهدهم على التلاميذ ، بالإضافة إلى اللامبالاة المفرطة من قبل بعض التلاميذ ،مما يؤثر على توافقهم المهني .وتتعارض نتائج هذه الدراسة مع دراسة(سامي خليل فحجان،2010)كانت العلاقة مع الطلبة علاقة قوية ومتينة ، مما يحقق لهم توافق مهني جيد. لكن يعزو الطالب الباحث نتائج بحثه الخاصة بالممارسين إلى أهمية الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق وتحسين التوافق المهني للمدرسين لما لها من دور ايجابي في تنمية مهارات التواصل بين الأفراد لدعم العمل الجماعي من خلال الألعاب الجماعية وهذا ما يؤكده .و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (48)

المدرج التكراري رقم (48) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير علاقة الأستاذ مع التلاميذ



- متغير علاقة الأستاذ مع الزملاء:

جدول رقم (30) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير علاقة الأستاذ مع الزملاء

المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	علاقة الأستاذ مع الزملاء		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة
		س̄ 2	ع2				
عينة الممارسين	97	37.44	3.974	22.614	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	27.55	3.342				

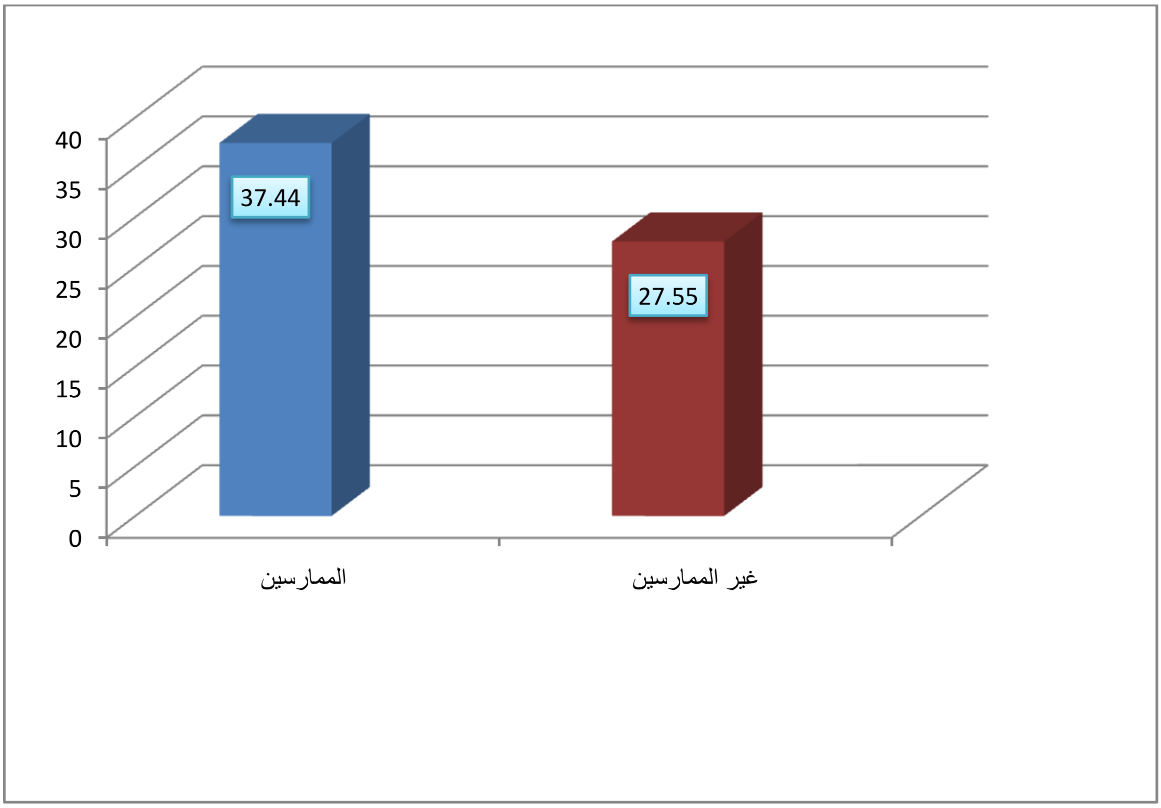
إن عملية مقارنة نتائج ا متغير علاقة الأستاذ مع زملائه ،كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث ، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 37.44±3.974 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 27.55±3.342 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة الممارسين .مما يدل على أنهم يتميزون بتوافق مهني عال مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين .لاحظ الجدول رقم (30).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (30)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (22.614) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث غير الممارسين و الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،على الرغم من ارتفاع درجة التوافق المهني لكلتا العينتين.ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى نبل الرسالة المشتركة ، وروح التعاون السائدة فيما بينهم،أضف الى ذلك انخراطهم في التنظيمات النقابية خاصة في الآونة الأخيرة ،مما جعلهم لحمة واحدة يسودهم التضامن، والأخوة من أجل المطالبة بحقوقهم لأن الهدف واحد. و يشير

الطالب الباحث إلى أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة(سامي خليل فحجان. 2010) على قدرة معلمي التربية الخاصة بتكوين علاقات ايجابية وقوية مع الزملاء غير قائمة على الفتور والنفور .

ويعزو الطالب الباحث هذه الفروق إلى الأثر الايجابي التي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في تحقيق توافقا مهنيا جيدا للمدرسين ،و هذا ما يؤكده (أسامة كمال راتب ، 2004ص77)انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل،والتوتر،والقلق،وأخطاء العمل.وعلى ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا.لاحظ الشكل رقم (49)

المدرج التكراري رقم (49) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير علاقة الأستاذ مع الزملاء



- متغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري:

جدول رقم (31) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري

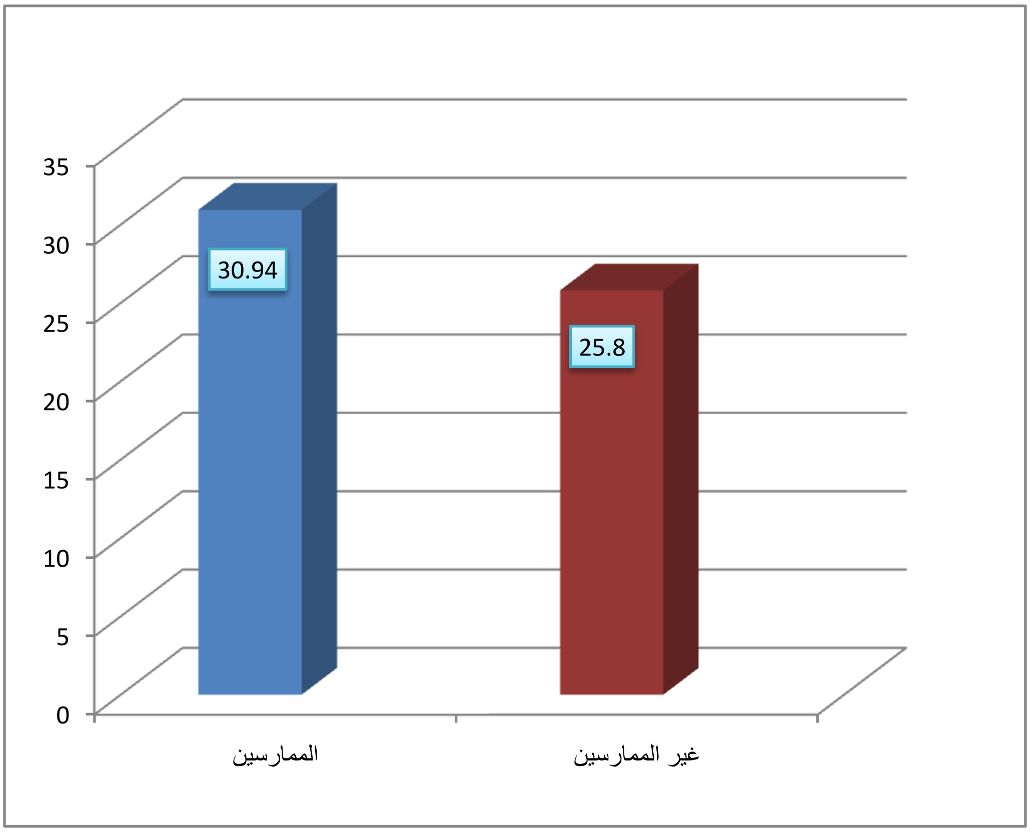
المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة
		$\bar{س}$ 2	ع2				
عينة الممارسين	97	30.94	3.265	13.018	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	25.80	3.183				

إن عملية مقارنة نتائج متغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث،أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 3.265±30.94 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، وبمقدار 3.183±25.80 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة الممارسين مما يدل على أنهم يتميزون بتوافق مهني عال مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بتوافق مهني منخفض ،لاحظ الجدول رقم (31).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (31)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (13.018) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج

عينتي البحث غير الممارسين و الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،.و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت (عوض ، 2005،ص 22)قد يلاحظ أن الإدارة أو المؤسسة تكون أحيانا مصدرا للتأزم وذلك بفرضها نظما صارمة ، أو عقوبات من كل نوع أو مناهضة التشريعات العمالية ،و مقاومة نقابات العمال. ويعزو الطالب الباحث هذا التوافق المهني لدى الممارسين إلى الفوائد الجمة التي يجنها من ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية وانعكاس ذلك على مردوده.وهذا ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998،ص95)أن الممارسين لمناشط الرياضة للجميع تعمل على زيادة الرغبة و التحفيز للعمل ،وزيادة الكفاءة الإنتاجية للفرد والإنتاج القومي للدولة.و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (50)

المدرج التكراري رقم (50) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير علاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري



- متغير المحفزات (الراتب و الترقية):

جدول رقم (32) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث في متغير المحفزات (الراتب والترقية)

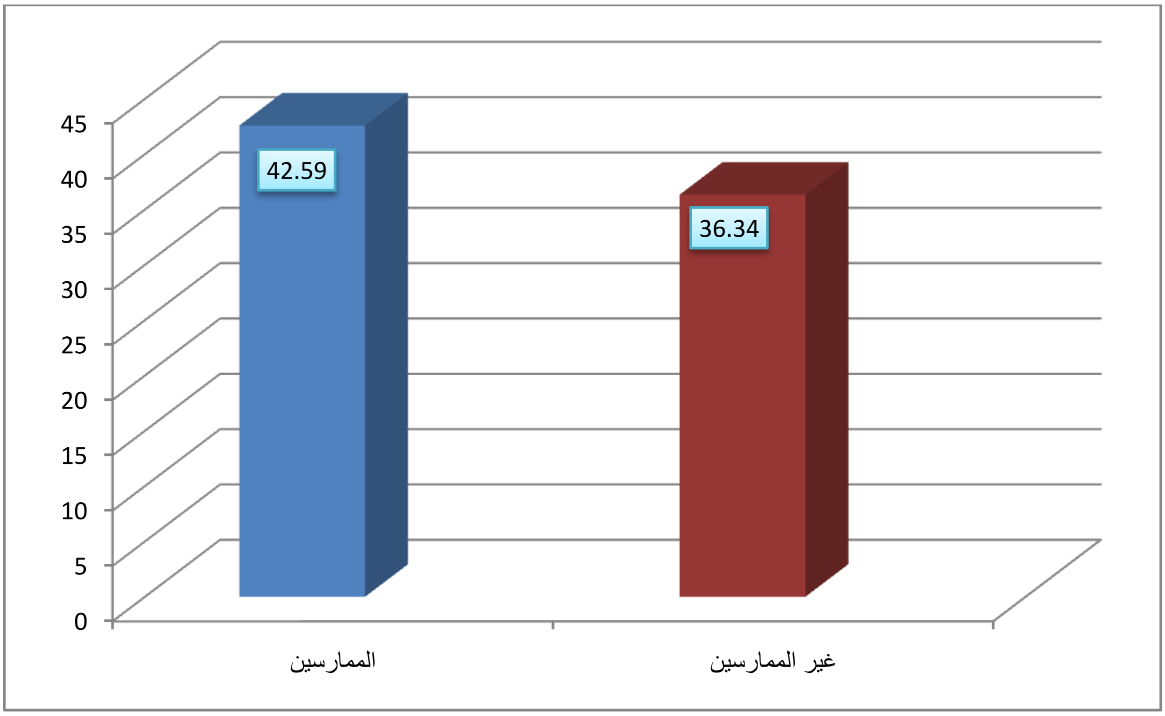
المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	المحفزات (الراتب والترقية)		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2ن-2	مستوى الدلالة
		س̄ 2	ع2				
عينة الممارسين	97	42.59	4.415	12.266	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	36.34	4.006				

إن عملية مقارنة نتائج متغير المحفزات(الراتب و الترقية)كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث ،أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات والمقدرة 42.59±4.415 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية، و بمقدار 36.34±4.006 بالنسبة لعينة الأساتذة غير الممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة الممارسين مما يدل على أنهم يتميزون بتوافق مهني عال مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بتوافق مهني منخفض ،لاحظ الجدول رقم (32).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (32)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.266) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث غير الممارسين و الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة ،.و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها تعارضت مع دراسة (عطاف، نادرة، 2009)أن مديري المدارس يتمتعون بمستوى جيد من التوافق المهني وترجعان ذلك إلى أجور العمل المريحة ، الدخل إلي يتقاضونه والعلاوة.

الإدارية ساهم في تحقيق التوافق المهني . و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ، لاحظ الشكل رقم (51)

المدرج التكراري رقم (51) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير المحفزات (الراتب و الترقية)



- مقياس التوافق المهني ككل:

جدول رقم (33) يوضح دلالة الفروق بين عينتي البحث لمقياس التوافق المهني ككل

المقاييس الإحصائية / عينة البحث	حجم العينة	لمقياس التوافق المهني ككل		"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية ن2-2	مستوى الدلالة
		س 2	ع2				
عينة الممارسين	97	45.67	4.142	17.931	2.576	302	0,05
عينة غير الممارسين	207	39.24	3.886				

إن عملية مقارنة نتائج متغير لمقياس التوافق المهني ككل كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث، أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين المتوسطات و المقدرة 4.415±42.59 بالنسبة لعينة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، وبمقدار 36.34±4.006 وبالنسبة لعينة الأساتذة الغير ممارسين، يشير إلى نوع من التباين الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة الممارسين مما يدل على أنهم يتميزون بتوافق مهني عال مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين الذين يتميزون بتوافق مهني منخفض ،لاحظ الجدول رقم (33).

لكن لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام مقياس الدلالة الإحصائية "ت" ستيودنت. حيث بعد المعالجة الإحصائية لمجموع النتائج الخام المتحصل عليها كما هي موضحة في الجدول رقم (33)، وبلغت قيمة "ت" المحسوبة (12.266) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2ن- 2 (302)، وعند مستوى الدلالة الإحصائية 0,05 نجدها قد بلغت القيمة 2.576 التي هي و على ضوء المقارنة أقل من قيمة "ت" المحسوبة. و على أساس هذا التحصيل الإحصائي يأخذ الطالب الباحث بالتفسير المقترح كون أن الفروق الظاهرية الحاصلة بين متوسطي نتائج عينتي البحث غير الممارسين و الممارسين لها دلالة إحصائية لصالح هذه الأخيرة.و يشر الطالب الباحث أن النتائج المتحصل عليها اتفقت مع دراسة (ماهرة عطوة الشافعي، 2002) ،ودراسة (مكناسي،2007) أن مستوى التوافق المهني بصورة عامة منخفض حيث بلغت النسبة(48.09)، ولكن تعارضت هذه النتيجة مع دراسة (إسماعيل طه،الطاف ياسين،2006) أن أساتذة الجامعة يتمتعون بتوافق مهني جيد ، وقد يعود ذلك إلى استفادة التدريسيين من اختصاصاتهم و الثقة في بأنفسهم في محاولة للتكيف أو للتغلب على الوضع الصعب الذي يمر به القطر. ويعزو الطالب الباحث هذه الفروق إلى الدور الفعال والهادف ،للأنشطة الترويحية الرياضية في اكتساب المدرسين الممارسين توافقا مهنيا مرتفعا.وهذا ما يؤكده (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز، 1998،ص90)أن للترويح الرياضي إسهامات في التأثير الايجابي على العديد من الجوانب منها زيادة المردود الإنتاجي لهؤلاء المشاركين في برامجه..و على ضوء النتائج المستخلصة يقبل الباحث بصدق التفسير المقترح كون أن الفروق دالة إحصائيا ،لاحظ الشكل رقم (52)

المدرج التكراري رقم (52) يبين الفروق بين المتوسطات الحسابية لدى الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في متغير مقياس التوافق المهني ككل

عرض ومناقشة نتائج السؤال الثالث :

من أجل الإجابة على السؤال الثالث والذي نصه : " ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني عند الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية " استخدم معامل الارتباط بيرسون

أ – بالنسبة للممارسين :

جدول رقم (34) يمثل معاملات الارتباط بيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

الأبعـــــاد	المحور الأول :طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	المحور الثاني : علاقة الأستاذ مع التلاميذ	المحور الثالث : علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء	المحور الرابع : علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	المحور الخامس : المحفزات (الراتب و الترقيات)	الدرجة الكلية لأبعاد التوافق
المحور الأول : ضغوط ذاتية	-0,102	-0,018	-0,130	-0,138	-0,197	-0,147
المحور الثاني : ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	-0,355**	-0,166	-0,230*	-0,153	-0,209*	-0,291**
المحور الثالث: ضغوط علائقية (العلاقات)	-0,277**	-0,181	-0,305**	-0,338**	-0,331**	-0,352**
المحور الرابع : ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	-0,218*	-0,132	-0,218*	-0,176	-0,266**	-0,254*
الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	-0,367**	-0,193	-0,330**	-0,304**	-0,362**	-0,393**

** دال عند القيمة α ≥ 0.01

* دال عند القيمة α ≥ 0.05

يتضح من الجدول رقم (34) ما يلي :

–عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الضغوط الذاتية و بين كل من بعد طبيعة وظروف العمل في العليم المتوسط ، وعلاقة الأستاذ مع التلاميذ و علاقة الأستاذ مع الزملاء ، وعلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري و المحفزات ،و المجموع الكلي للتوافق المهني ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى شخصية الأستاذ ، والتكوين الأكاديمي والنفسي له ، حيث يعتبر جميع الأساتذة من خريجي المعاهد التكوينية و الجامعات أين تلقوا تكوينا عاليا ، وهذا ما لم تؤثر ضغوطاتهم الذاتية على أبعاد التوافق المهني . بالإضافة إلى ما تركته ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية من أثار بارز في شخصية الأساتذة الممارسين من تكوين نفسي خال من الشوائب التي تعمل على زيادة الضغوط الداخلية للأساتذة وذلك بزيادة الثقة في النفس ، التضامن ،الابتعاد عن الوحدة والانعزالية و العدوانية ، المسؤولية، وهذا من خلال الألعاب و الرياضات الجماعية والفردية .وفي نفس السياق ذكر(أمين أنور الخولي وآخرون، 1998،ص23) تهتم التربية البدنية والرياضية بتحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية ،الثقة بالنفس ،وإشباع الميول والاحتياجات النفسية.

– وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات عند مستوى الدالة 0.01 بين طبيعة و ظروف العمل في التعليم المتوسط. و دال إحصائيا عند مستوى الدالة 0.05 في كل من علاقة الأستاذ مع الزملاء و المحفزات ، و لم يتضح ارتباط بين هذا البعد و علاقة الأستاذ مع التلاميذ وعلاقة الأستاذ مع الطاقم الإداري ، في حين يوجد ارتباط دال إحصائيا عند 0.01 بين هذا البعد والمجموع الكلي للتوافق المهني ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى طبيعة مهنة التعليم وما تتطلبه من ظروفا وإمكانات خاصة تتماشى واحتياجات وخصوصية التدريس، من وسائل ...تلعب دورا مهما في انعكاس ذلك على مردودهم ورضاهم عن العمل فنقص هذه الإمكانات ،وعدم التحكم والإلمام بخصوصية المهنة يؤثر في توافقهم المهني. كما تتطلب علاقات من نوع أخر مع الزملاء في إطار التشاور والتنسيق والتعاون ،لتحقيق أهداف مشتركة وذلك بالنهوض بالأمة إلى بر الأمان عن طريق صناعة أجيال المستقبل ، وهذا جعلهم يتوحدون في تحقيق بعض المطالب كرفع الأجور وإعادة النظر في نظام الترقيات وكل هذا وذاك جعل هذه العلاقة بين هذه الأبعاد قوية و واضحة وهذا ما يؤكده (العبودي فاتح،2008)انه أثبتت الدراسات وجود علاقة بين مختلف العناصر المشكلة للرضا حيث أكدت أن العامل يشعر بالسعادة والاطمئنان في عمله إذا توفر له الأجر المناسب و ساعات العمل المناسبة والعلاقات الطيبة بين العمال والرؤساء و الزملاء وظروف العمل الملائمة وفرص الترقية المتاحة للجميع كل حسب كفاءته ومؤهلاته أما عن عدم وجود دلالة إحصائية مع الطاقم الإداري والتلاميذ فيجده الطالب منطقيا باعتبار أن الضغوط المتعلقة بطبيعة المهنة خارجة عن النطاق الإداري والتلاميذ بحكم أن الإدارة و التلاميذ

لا يمكنهما التحكم في رفع الأجور أو تغيير محتوى ومضامين المناهج. كم يعزو الطالب الباحث هذه الدلالة الإحصائية إلى الأهمية الكبرى التي تساهم فيها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في خلق هذه العلاقات الوطيدة مع الزملاء في غرس روح التعاون والتضامن والأخوة ، وهذا ما تحققه ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والجماعية بصفة خاصة .وهذا ما تؤكده (تماني عبد السلام ، 2001)أن البرنامج الترويحي يساعد على دعم العلاقات بين الموظفين بعضهم البعض ،وتسود روح المرح بينهم مما يساعد على تأدية الأعمال بسهولة في جو من المحبة والإخاء ، من اجل أن يكتسب الأفراد الصحة الجسمية و النفسية.

- وجود ارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01 بين بعد الضغوط العلائقية و بين كل من بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط ، وعلاقة الأستاذ مع الزملاء ،و علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري والمحفزات ،والمجموع الكلي للتوافق المهني في حين لم يتضح ارتباط بين هذا البعد والعلاقة مع التلاميذ .ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أهمية العلاقات في مكان العمل لأن طبيعة مهنة التدريس تملي هذه العلاقات حيث تفرض تعاملات من نوع خاص في إطار العمل بالاحتكاك بين الزملاء بالتنسيق فيما بينهم ومع الطاقم الإداري في إطار التعاملات الإدارية و التربوية مثل توفير الوسائل... و التي لا يمكن الاستغناء عنها بالإضافة إلى أن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه الاستغناء عن الجماعة أما بالنسبة للمحفزات فلها علاقة وثيقة بهذا البعد من خلال صب المخلفات المالية بالأثر الرجعي وزيادة الأجور و لم يتأتى ذلك إلى بخلق علاقات بين الأساتذة في توحدهم من أجل المطالبة بحقوقهم هاته من خلال الاحتجاجات والإضرابات التي وحدت صفوفهم، .أما فيما يخص عدم وجود ارتباط دال إحصائيا مع بعد العلاقة مع التلاميذ فيعزوه الطالب الباحث إلى أن الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لا يتأثرون بطبيعة العلاقة السلبية المسببة للضغوط النفسية ويعزو ه إلى الدور الكبير الذي تلعبه هذه الأنشطة في التخفيف من الضغوط النفسية وذلك بإخراج المكبوتات والشحنات السالبة المسببة لهذه الضغوط ،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سعاد خيري كاظم، 2009) أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها اثر ايجابي على الراحة النفسية .

- وجود ارتباط دال إحصائيا بين ال ضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل وطبيعة العمل في التعليم المتوسط ،و العلاقة مع الزملاء عند مستوى الدلالة 0.05.و0.01مع المحفزات،ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن مهنة التعليم مهنة شاقة ومتعبة تتطلب مجهودات وقدرات متميزة ،من التحضير اليومي للدروس ، وتصحيح الامتحانات ، الفروق الفردية بين التلاميذ ...فيرى الأساتذة أن الأجور التي يتلقونها لا تعكس مجهوداتهم ، ومسؤولياتهم الكبيرة .حيث يعتبرون مشكلة الرواتب مشكلة يشتركون فيها جميعا ومطلبهم واحد، لذا كانت هنالك علاقة ارتباط بين هذه الأبعاد. وهذا ما يؤكده(العبودي

فاتح،2008)انه أثبتت الدراسات وجود علاقة بين مختلف العناصر المشكلة للرضا حيث أكدت أن العامل يشعر بالسعادة والاطمئنان في عمله إذا توفر له الأجر المناسب و ساعات العمل المناسبة والعلاقات الطيبة بين العمال والرؤساء و الزملاء وظروف العمل الملائمة وفرص الترقية المتاحة للجميع أما فيما يخص عدم وجود دلالة إحصائية في بعد العلاقة مع التلاميذ وبعد العلاقة مع الطاقم الإداري فيعزوه إلى أن زيادة الرواتب من اختصاص والمسؤولية المباشرة للدولة ولا يرتبط بأي حال من الأحوال بالتلاميذ ولا الطاقم الإداري .لذا جاءت النتيجة منطقية .

جدول رقم (35) معاملات الارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

المقياس	العدد	الدرجة الكلية لأبعاد التوافق	الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	97	-0,393**	/	0,01
الدرجة الكلية لأبعاد التوافق	97	/	-0,393**	0,01

ويتضح من الجدول رقم (35)

- وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين مقياس التوافق المهني ومقياس الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية. مما يوحي بوجود ارتباط ذو علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون − 0.393**ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن الأساتذة المتوافقين مهنيا يتميزون بالإحساس العميق تجاه المسؤولية الملقاة على عاتقهم وبقيمة الرسالة النبيلة التي يحملونها بغية إعداد أجيال المستقبل ، ومنه يستشف الطالب الباحث أن العلاقة ارتباطية بين متغيري التوافق المهني و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية ، فمظاهر التوافق المهني ترتبط إرتباطا وثيقا بالضغوط النفسية . وللإشارة فأن الارتباط يعتبر إيجابيا لدى الممارسين لهذه الأنشطة و هذا ما دلت عليه النتائج في دور ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من الضغوط مما انعكس على تحسين درجة التوافق المهني ، وهذا ما يؤكده (كمال درويش ،محمد الحماحمي ، 1997،ص 85)، إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت

للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر وليزيد من نشاطه و حيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية. ، وفي نفس السياق يذكر (أسامة كامل راتب،2004، ص104)أن من فوائد ممارسة النشاط هو التخلص من المخاطر الصحية و التخلص من الاكتئاب و العمل على نقص أعراض الضغط ، والتحسين في العمل ،و تزيد في كفاءة العمل .ومنه يستشف الطالب الباحث وجود علاقة ارتباط بين التوافق المهني و الضغوط النفسية حيث يزداد مستوى التوافق المهني بانخفاض مستوى الضغوط النفسية .

ب – بالنسبة لغير الممارسين :

جدول رقم (36) معاملات الارتباط بيرسون بين أبعاد الضغوط النفسية وأبعاد التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

الأبعـــــاد	المحور الأول : طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط	المحور الثاني علاقة الأستاذ مع التلاميذ	المحور الثالث علاقة الأستاذ مع بقية الزملاء	المحور الرابع علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري	المحور الخامس المحفزات (الراتب والترقيات)	الدرجة الكلية لأبعاد التوافق
المحور الأول : ضغوط ذاتية	-0,393**	-0,189**	-0,388**	-0,420**	-0,418**	-0,521**
المحور الثاني: ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة والإمكانات	-0,578**	-0,445**	-0,164*	-0,169*	- 0,422**	-0,549**
المحور الثالث :ضغوط علائقية (العلاقات)	0,086	0,161*	-0,007	0,228**	-0,024	0,121
المحور الرابع :ضغوط متعلقة بالأجر وأوقات العمل	0,038	0,089	-0,024	0,216**	-0,008	0.081
الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	-0,267**	-0,101	-0,181**	0,009	-0,294**	-0,260**

** دال عند القيمة $\alpha \geq 0.01$

* دال عند القيمة $\alpha \geq 0.05$

يتضح من الجدول رقم (36) ما يلي :

- وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد الضغوط الذاتية و كل أبعاد التوافق المهني (طبيعة و ظروف العمل في العليم المتوسط ، وعلاقة الأستاذ مع التلاميذ و علاقة الأستاذ مع الزملاء ، وعلاقة الأستاذ مع الإطار الإداري و المحفزات) ،و المجموع الكلي للتوافق المهني عند مستوى الدلالة 0.01 ، ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى مدى تأثير هذه الأبعاد على نفسية الأساتذة وتأثرهم بها مما سبب لهم ضغوطا انعكس ذلك على توافقهم المهني وهذا ما أبداه الأساتذة من تعلق وتأثر تجاه هذه العلاقات القائمة في المتوسطة مع الزملاء بحكم ما تمليه طبيعة العمل من تنسيق وتشاور،وخاصة مع التلاميذ تلك العلاقة المباشرة من خلال ذلك التواصل المستمر ،ومع الطاقم الإداري التي لا يمكن الاستغناء عنها في التعاملات الإدارية ،وبالمحفزات .فالفرد عند القيام بعمل فيجب أن يؤجر عليه.ومن خلال ذلك يستشف الطالب الباحث مدى تأثر الأساتذة بهذه الأبعاد مما خلق لديهم علاقة قوية والتي يراها الطالب أنها سلبية لعدم قدرة الأساتذة في التكيف مع هذه الظروف مما أدى إلى تأثر الأساتذة بها وهذا ما نتج عنه ذلك التعلق والارتباط.ويعزوها الطالب الباحث إلى عدم ممارستهم للأنشطة الترويحية الرياضية من اجل إفراغ هذه المكبوتات الداخلية مما سبب لهم تعلق و شعور مفرط تجاه هذه الأبعاد وهذا ما يؤكده (إبراهيم لطفي عبد الباسط ، 1994 ، ص 31) أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من أثرها السلبية بقدر الإمكان.

- وجود ارتباط دال إحصائيا بين بعد ضغوط متعلقة بطبيعة المهنة و الإمكانات عند مستوى الدالة 0.01 وكل من طبيعة و ظروف العمل في التعليم المتوسط وعلاقة الأستاذ مع التلاميذ و المحفزات. و دال إحصائيا عند مستوى الدالة 0.05 في علاقة الأستاذ مع الزملاء و علاقته مع الطاقم الإداري ، في حين وجود ارتباط دال إحصائيا عند 0.01 بين هذا البعد و المجموع الكلي للتوافق المهني ، ويعزو الطالب الباحث ذلك الى طبيعة مهنة التعليم وما تتطلبه من ظروف وإمكانات خاصة. وما تحمله من متاعب مع التلاميذ ، وصراعات مع الإدارة وأخوة وتلاحم مع الزملاء ، وتعلق واضح بالمحفزات والترقية في خضم الاحتجاجات و الإضرابات من اجل رفع الأجور وفتح باب الترقيات إلى المناصب العليا ،كل هذا جعل ذلك الارتباط جليا وعلاقة قوية ، مع هذه الاحتياجات الملازمة لطبيعة المهنة وما ينتج عنها من ضغوط نفسية انعكست سلبا على توافقهم المهني في ظل عدم ممارسة أساتذة التعليم المتوسط للأنشطة الترويحية الرياضية وهذا ما يؤكده (عبد الله الضريبي ، 2010،ص671) لذا تعد الضغوط النفسية ومصادرها وآثارها على العاملين في المؤسسات و التنظيمات المختلفة من الموضوعات التي نالت اهتمام الكثير من الباحثين خاصة في الآونة الأخيرة ، رغم وجود هذه الظاهرة بوجود الإنسان نتيجة لما تسببه

هذه الضغوط من نتائج سلبية على نفسية العاملين وانخفاض الأداء لديهم، وازدياد أيام الغياب...وانخفاض الإنتاج.

– وجود ارتباط دال عند مستوى الدلالة 0.01 بين بعد الضغوط العلائقية و بين كل من بعد طبيعة وظروف العمل في التعليم المتوسط ، وعلاقة الأستاذ مع الزملاء ،و علاقة الأستاذ مع الإطار الإداري والمحفزات ،والمجموع الكلي للتوافق المهني في حين لم يتضح ارتباط بين هذا البعد وعلاقة مع التلاميذ و يعزو الطالب الباحث ذلك إلى أهمية العلاقات في مكان العمل لأن طبيعة مهنة التدريس تملي هذه العلاقات حيث تفرض تعاملات من نوع خاص في إطار العمل بالاحتكاك بين الزملاء و التنسيق فيما بينهم ومع الطاقم الإداري في إطار التعاملات الإدارية و التربوية مثل توفير الوسائل... و التي لا يمكن الاستغناء عنها بالإضافة إلى أن الإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكنه الاستغناء عن الجماعة أما بالنسبة للمحفزات فلها علاقة وثيقة بهذا البعد من خلال صب المخلفات المالية بالأثر الرجعي وزيادة الأجور و لم يتأتى ذلك إلى بخلق علاقات بين الأساتذة في توحدهم من أجل المطالبة بحقوقهم هاته من خلال الاحتجاجات والإضرابات التي وحدت صفوفهم، .أما فيما يخص عدم وجود ارتباط ذو دالة إحصائية مع بعد العلاقة مع التلاميذ فيعزوه الطالب الباحث إلى أن الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لا يتأثرون بطبيعة العلاقة السلبية المسببة للضغوط النفسية كما يعزو الطالب الباحث ذلك إلى الدور الكبير الذي تلعبه هذه الأنشطة في التخفيف من الضغوط النفسية وذلك باخراج المكبوتات والشحنات السالبة المسببة لهذه الضغوط ،وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (سعاد خيري كاظم، 2009) أن الأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية.

– وجود ارتباط دال إحصائيا بين ال ضغوط المتعلقة بالأجر وأوقات العمل والعلاقة مع الطاقم الإداري ،عند مستوى الدلالة 0.01 ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن للطاقم الإداري دور مهم في أوقات العمل حيث تعمل الإدارة على إعداد استعمال الزمن للأساتذة ، أين لا يتم مراعاة الظروف الخاصة ،في حين عدم وجود دلالة إحصائية في بعد العلاقة مع التلاميذ ،وعلاقة الأستاذ مع بقية الزملاء .فيعزو الطالب الباحث ذلك إلى أن زيادة الرواتب وفتح مناصب للترقية ،ليس له علاقة بالتلاميذ ولا الزملاء ، باعتبار أنها تخص وزارة التربية و الوظيف العمومي لذا لم نجد ارتباط يدل على أن هناك علاقة بينهم، حيث تعتبر النتيجة منطقية لما أفرزته الدراسة.

جدول رقم (37) معاملات ارتباط بيرسون بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية

المقياس	العدد	الدرجة الكلية لأبعاد التوافق	الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	207	-0,260**	/	0,01
الدرجة الكلية لأبعاد التوافق	207	/	-0,260**	0,01

ويتضح من الجدول رقم (37)

– وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين مقياس التوافق المهني و مقياس الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية مما يوحي بوجود ارتباط ذو علاقة سلبية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون –0.260** . ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الأساتذة في خضم تلك العلاقات المشحونة مع التلاميذ وما تحمله هذه المرحلة العمرية(المراهقة) من خصوصيات والتي تتميز بالحساسية المفرطة تجاه القيود المفروضة عليه حيث يعتبر التلميذ نفسه انه غير حر، محاولا إبراز ذاته أمام الطرف الآخر ،وكذلك مع الطاقم الإداري ، وذلك من خلال عدم وجود الدعم و المساندة ، والعدالة و الموضوعية في التعاملات ،بالإضافة إلى انتشار ظاهرة المحاباة والتمييز،والشعور بالتسلط.....،أما مع الزملاء في وجود بعض التكتلات بين الأساتذة ،والصراعات الداخلية ،وبالنسبة إلى العمل في التعليم وما يحمله من متاعب وصعوبات في محاولة التوفيق بين جميع هذه العناصر ،جعل زيادة الضغوط النفسية عليه مما تسبب في خلق هذا الارتباط والعلاقة غير المرغوب فيها . فمظاهر سوء التوافق المهني ترتبط ارتباطا وثيقا بالضغوط النفسية . ويعزو الطالب الباحث ذلك إلى عدم ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ، فالضغوط في بيئة العمل لامناص منها .فقط يجب معرفة آليات التعامل معها . فممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تعمل على التخلص والتخفيف من هذه الضغوط النفسية ، وذلك بتحسين العلاقات ، وتفريغ المكبوتات،وإعادة تجديد النشاط ،وهذا ما يؤكده(عصام الحسنات ، 2009،ص 199، 200) ان الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ورياضة المشي من اجل الصحة هي وسيلة للتخلص من

الضغوط النفسية وفرصة للخلو مع النفس والاستمتاع . ويرى (أسامة كامل راتب، 2004،ص77)أن ممارسة النشاط البدني بانتظام وفقا لمعدلات جهد معينة أظهرت نتائج ايجابية كمدخل ايجابي مساعد في العلاج النفسي و الارتقاء باللياقة النفسية. ويضيف في نفس السياق (محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998ص220)لقد اتضح أهمية الترويح في تحقيق التوازن وذلك لاحتياجه لفترة سكون من العمل المتواصل بهدف استرخائه وتجديد نشاطه،،ويضيفان أن الترويح عن الفرد العامل قد أصبح ضرورة لتجديد النشاط الحسي والذهني له،ومن ثم زيادة إنتاجه، ، وعليه يستشف الطالب الباحث انه عند ارتفاع الضغوط النفسية تقل درجة التوافق المهني .واتفقت هذه النتيجة مع دراسة (مكناسي محمد ،2007) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين المتغيرين وتشير هذه النتائج إلى أن أعوان السجون يزيد عندهم مستوى ضغوط العمل من خلال انتشار الأعراض الناتجة عنها بانخفاض الرضا عن جوانب العمل المختلفة أي بانخفاض درجة التوافق المهني لديهم.

ومنه يستشف الطالب الباحث وجود ارتباط وعلاقة عكسية عند الممارسين وغير الممارسين ،ولكن عند الممارسين انعكست إيجابا على التوافق المهني وذلك بخلق علاقات وطيدة مع مختلف المحيط المدرسي ،وبتكيف سليم مع طبيعة المهنة وظروفها .إلا انه عند غير الممارسين على الرغم من وجود تلك العلاقة والارتباط ،إلا أنها انعكست سلبا على توافقهم المهني وهذا نتيجة لارتفاع مستوى الضغوط لديهم وعدم قدرتهم على التكيف معها ويعزوها الطالب الباحث إلى الأثر الايجابي الذي تتركه ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية وتحسين التوافق المهني لديهم.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه، ووفقا لما أشارت إليه نتائج التحليل الإحصائي ، وعلى ضوء مناقشة النتائج أمكن الطالب الباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- يتميز أستاذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المنخفض في مستوى الضغوط النفسية و بالتقييم المرتفع في درجة التوافق المهني .
- يتميز أستاذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بالتقييم المرتفع في مستوى الضغوط النفسية وبالتقييم المنخفض في درجة التوافق المهني .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في مستوى الضغوط النفسية وفي درجة التوافق المهني عند مستوى الدلالة 0.05.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية. حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون عند الممارسين -0.393** وعند غير الممارسين : - 0.260 **.

مناقشة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى :

يتضح من الجدول رقم (21) أن أساتذة التعليم المتوسط الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بضغوط نفسية عالية بنسبة تقييم مرتفع(56.24) ، أما الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية فلوحظ أن مستوى الضغوط النفسية لديهم منخفض بنسبة تقييم مرتفع (52.80) . وهذا راجع إلى ما تحمله مهنة التدريس من متاعب وصعوبات في ظل الظروف الصعبة التي يواجهونها من نقص في الإمكانات وعلاقات مضطربة مع (التلاميذ ، الطاقم الإداري...) ، وطبيعة المهنة وما تحتاجه من تكيف خاص للأوضاع،بالإضافة إلى مشكل الجانب المادي (الأجر)الذي مازال يتراوح مكانه .إلا أن حسب النتائج المتوصل إليها فلقد لعبت ممارسة الأنشطة الترويحية دورا فعالا وايجابيا في التقليل من الضغوط النفسية لديهم ، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (مها صبري حسن ، 2008) ودراسة(سعاد خيري كاظم ، 2009) واللتان تشيران إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على التقليص والتقليل من مستوى الضغوط النفسية ، كما لها أثر إيجابي على الراحة النفسية .ويضيف (عصام الحسنات،2009،ص41)تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، مثل المشي الذي يمثل احد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل ...حيث يخلص الإنسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

و يتضح من الجدول رقم (22) أن أساتذة التعليم المتوسط الذين لا يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بتوافق مهني منخفض بنسبة تقييم منخفض بلغت(55.60)، أما الأساتذة الذين يمارسون الأنشطة الترويحية الرياضية فلوحظ أن درجة التوافق المهني لديهم مرتفع بنسبة تقييم مرتفع بلغت(65.39) ، مما يدل على الدور الفعال الذي تؤديه الأنشطة الترويحية الرياضية في تحسين درجة التوافق المهني لدى الممارسين لهذه الأنشطة .وهذا ما يؤكده (كمال درويش ،محمد الحماحمي ، 1997 ،ص 85)، إن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفر الوقت للفرد العامل و استثماره في الترويح عن ذاته ليتخلص من الملل و التوتر وليزيد من نشاطه و حيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة و أكثر إنتاجية. ويضيف في نفس السياق(أسامة كمال راتب ، 2004ص77)انه لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني على تحسن الأداء الأكاديمي ، وكفاءة العمل،كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص الغياب في العمل ،والتوتر،والقلق ،وأخطاء العمل.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الأول يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير إلى أن أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتميزون بمستوى ضغوط منخفضة و بدرجة توافق مهني مرتفع أما غير الممارسين يتميزون بمستوى ضغوط مرتفعة و بدرجة توافق مهني منخفض.

الفرضية الثانية:

يتضح من الجدول رقم (27) أن المتوسط الحسابي بلغ عند الممارسين 39.89 وعند غير الممارسين 47.15 ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 15.835 وقيمة (ت) الجدولية 2.576 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الممارسين وغير الممارسين لصالح غير الممارسين في متغير الضغوط النفسية، حيث تتفق هذه النتيجة مع دراسة(سعاد خيري كاظم، 2009) ،ودراسة(مها صبري حسين ،2008)أن الممارسين للأنشطة الرياضية اقل ضغوطا نفسية من الذين لا يمارسون الأنشطة الرياضية،حيث ينعكس ذلك ايجابيا على راحتهم النفسية.

وهذا ما تؤكده دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006)التي تدعو إلى تجسيد ثقافة الترويح لما له من أثار ايجابية على الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية و الصحية .وفي نفس السياق يؤكد(عصام الحسنات ،2009 ، ص 51) تساعد الممارسة المنتظمة للنشاط البدني على الاسترخاء و التخلص أو التقليل من الضغوط النفسية والقلق.

و يتضح من الجدول رقم (33) أن المتوسط الحسابي بلغ عند الممارسين 45.67 وعند غير الممارسين 39.24 ، وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 17.931 وقيمة (ت) الجدولية 2.576 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الممارسين وغير الممارسين لصالح الممارسين في متغير الضغوط النفسية ، وهذا ما يؤكده(كمال درويش، محمد الحماحي، 1997،ص58)واللذان يعتبران أن العمل لكي يصبح منتجا يجب توفير الوقت للفرد العامل واستثماره في الترويح ليزيد من نشاطه وحيويته حتى يقبل على العمل مرة أخرى بطريقة جادة وأكثر إنتاجية.
ويضيف(محمد الحماحمي،عايدة عبد العزيز،1998،ص95) أن الأنشطة الترويحية تعمل على زيادة الرغبة و التحفز ، للعمل وزيادة الكفاءة الإنتاجية.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثاني يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في مستوى الضغوط النفسية وفي درجة التوافق المهني .

الفرضية الثالثة:

يتضح من الجدولين رقم (34)و(35) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين التوافق المهني و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .وهذا

ما يدل على وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني أي قلت الضغوط النفسية زاد التوافق المهني ،رغم أن هذا الارتباط كان متوسطا ومعتدلا، وهذا ما دلت عليه نتيجة معامل ارتباط بيرسون 0.393-**. وهذا ما تؤكده (تهاني عبد السلام ، 2001ص123). أننا في حاجة إلى تنظيم الجهد بين العمل و الفراغ لنهيئ لأنفسنا الفرص لممارسة الأنشطة الترويحية من اجل القضاء على الضغوط ،حيث تعمل هذه الأنشطة على تحسين صحة الفرد النفسية. كما اتفقت هذه النتيجة مع دراسة(عثمان مريم،2010)والتي أشارت إلى وجود علاقة بين الضغوط و الرضا الوظيفي لدى أعوان الحماية المدنية ببسكرة.

و يتضح من الجدولين رقم (36)و(37) وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 بين التوافق المهني و الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية. وهذا ما يدل على وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني أي كلما زادت الضغوط النفسية قل التوافق المهني ،حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون 0.260**- وهو ارتباط معتدل .واتفقت هذه النتيجة مع دراسة(العبودي فاتح، 2008) ودراسة(نظمي مصطفى، ياسر حسن الأشقر،2011)والتي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والرضا الوظيفي للمعلم الفلسطيني.كما اتفقت مع دراسة (الشخانبة، 2010) حيث تعد علاقة العامل برؤسائه في العمل من اشد مصادر الضغوط النفسية ،وأن المشاكل النفسية في بيئة العمل غالبا ما تنتج عن وجود علاقات غير صحيحة وسليمة بين العاملين ورؤسائهم في العمل.

ومن خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الثالث يتبين صحة هذا الفرض والذي يشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية.

الخلاصة العامة :

يتعرض الأفراد بمستوياتهم الوظيفية ،ومهنهم المختلفة إلى أحداث ومواقف صعبة مسببة لهم التوتر،القلق،الانزعاج، والضغوط ومنهم المدرسون ،حيث تعتبر مهنة التدريس من أكثر المهن إثقالا بضغوط العمل ، نظرا لما تنطوي عليها من أعباء ومتطلبات ،و مسؤوليات بشكل مستمر.خاصة عندما يتعلق الأمر بهذه الفئة المتميزة في المجتمع والتي أرادت النهوض و التقدم ،والتي توكل إليهم مهمة نبيلة وعظيمة ،مهمة الإعداد للمستقبل وصناعة الأجيال ،ولاشك أن تعرض هذه الفئة لمصادر الضغوط النفسية في محيط العمل يعتبر من الأسباب الرئيسية لمعاناتهم النفسية ،و التي تؤثر على أدائهم الوظيفي من جهة وفشل المدرسة في تأدية مهامها من جهة آخري، فمهما طورنا ،وغيرنا في سبيل الأحسن فسيبقى العامل البشري(المدرس) الركيزة الأساسية لذلك ،وهذا ما دلت عليه دراسات كثير في ميادين التربية و الصحة النفسية ، إن الضغط النفسي بمصادره الذاتية ،ومصادر محيط العمل ،من ظروف،وعلاقات ،وطبيعة المهنة،على جانب كبير من الأهمية في تأثيره على توافقهم المهني. وهذا ما يؤكده (عبد الله الضريبي ،2010،ص671)

لذا يتطلب مستويات عالية من المهارات والأساليب لمجابهة هذه الضغوط النفسية بطرق سلسة ،وأكثر فعالية وتقبلا،ومنها ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية التي تعتبر الوسيلة الأنجع ،والأنسب للتحرر من هذه الضغوط .

ولتحقيق أهداف البحث قام الطالب الباحث بإجراء هذه الدراسة وطرح التساؤل التالي :

ما طبيعة العلاقة الموجودة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ؟

وللاجابة على هذا التساؤل افترض انه توجد علاقة عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية . ولتحقيق اهداف البحث استخدم المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الموضوع، حيث بلغت عينة البحث 304 أستاذا وأستاذة التعليم المتوسط لولاية مستغانم،حيث اخترت بالطريقة العشوائية، كما استخدم مقياس الضغوط النفسية ،و مقياس التوافق المهني . حيث تمت المعالجة الإحصائية باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية « spss ». وأهم ما توصل إليه الطالب من نتائج :

- أن الأساتذة الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية يتمتعون بضغوط نفسية منخفضة وتوافق مهني مرتفع مقارنة بالأساتذة غير الممارسين الذين وجد أنهم يتميزون بضغوط نفسية مرتفعة وتوافق مهني منخفض .

- أنه توجد علاقة ارتباط عكسية بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، حيث كلما ارتفع مستوى الضغط النفسي قلت درجة التوافق المهني والعكس صحيح .

ومنه يستنتج الطالب أن للأنشطة الترويحية الرياضية دورا هاما في التخفيف من الضغوط النفسية ورفع درجة التوافق المهني لدى الأساتذة.

وفي الأخير قام الطالب بتقديم مجموعة من الاقتراحات اهمها :

- اجراء المزيد من البحوث و الدراسات المستقبلية حول واقع الضغوط النفسية لدى الأساتذة ومدى تأثيرها على مستوى التوافق المهني .
- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين .
- تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى (الجامعة، الابتدائي، الثانوي)
- فتح اختصاصات جديدة بمعاهد التربية البدنية و الرياضية تختص بالأنشطة الترويحية الرياضية .

اقتراحات أو فرضيات مستقبلية :

استكمالا لجهد الطالب الباحث الذي قام به ، وفي ضوء ما انتهت إليه هذه الدراسة ، يرى أنه من الممكن العمل على عدة دراسات تتناول ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية للتخفيف من الضغوط النفسية من أجل توافق مهني جيد ، لذا يقترح ما يلي :

- اجراء المزيد من البحوث و الدراسات المستقبلية حول واقع الضغوط النفسية لدى الأساتذة ومدى تأثيرها على مستوى التوافق المهني .
- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المدرسين .
- توفير نوادي لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .
- توفير الوسائل و الامكانات اللازمة من أجل ممارسة الانشطة الترويحية الرياضية للجنسين .
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية.
- أن تكون هذه الأنشطة متنوعة وجديدة، تثير دوافع الأساتذة للممارسة
- تدعيم الميل الرياضي لهذه الفئة .
- فتح اختصاصات جديدة بمعاهد التربية البدنية و الرياضية تختص بالأنشطة الترويحية الرياضية .
- العمل على توفير كتب متخصصة تهتم بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية ودورها .
- إجراء بحوث ودراسات تهتم بالترويح الرياضي .
- تعميم مثل هذه الدراسات على الأطوار التعليمية الأخرى (الجامعة، الابتدائي، الثانوي)

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

أولا : باللغـــة العربيـــة :

1. ابراهيم قنديل وآخرون (1986): **الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي** ، جامعة أم القرى ، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية .
2. ابن منظور جمال الدين (1981): **لسان العرب** ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر.
3. أبو مصطفى نظمي ، محمد النجار (1998) : **مقدمة في الصحة النفسية** ، مطبعة مقداد ، غزة ، فلسطين .
4. أحمد النجار الشتاوي (1998) : **العلاقة بين التوافق المهني والإنتاجية لعمال صناعة الغزل و النسيج بالمحلة الكبرى** ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، مصر .
5. أحمد عيد مطيع الشخانبة (2010) : **التكيف مع الضغوط النفسية (دراسة ميدانية)**، ط 1 ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان، الأردن .
6. أحمد ماهر (2003) : **السلوك التنظيمي ــ مدخل بناء المهارات** ، الدار الجامعية للنشر و التوزيع ، مصر .
7. أحمد محمد الزغبي: (2005). **مشكلات الأطفال النفسية والسلوكية والدراسية ، أسبابها وسبل علاجها** ، ط 1، دار الفكر للنشر و التوزيع ، مصر .
8. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسين باهي (2000) : **طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية** ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
9. إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم (2001) : **التربية الترويحية وأوقات الفراغ** ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، عمان, الأردن .
10. الأغا إحسان ، الأستاذ محمود (1999) : **تصميم البحث التربوي (النظرية و التطبيق)** ، ط 1 ، مطبعة الرنتيسي ، غزة ، فلسطين .
11. الأغا إحسان (1997) : **البحث التربوي (عناصره، مناهجه، أدواته)** ، مطبعة الرنتيسي ، غزة ، فلسطين .
12. الزبيدي إبراهيم (1991) : **علم النفس الصناعي** ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، العراق .
13. السلطاني ناجح كريم (1994) : **الضغوط النفسية التي يتعرض لها المراهق العراقي وعلاقتها بعمره وجنسه ومفهوم الذات ومركز السيطرة** ، كلية التربية ابن رشد جامعة بغداد ، العراق .
14. العساف صلاح محمد (1989) : **المدخل للبحث في العلوم السلوكية** ، العبيكان للطباعة و النشر ، بيروت ،لبنان
15. العميان محمود (2005) : **السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال** ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن .
16. الفاضل أحمد محمد (2007) : **الترويح الرياضي، كلية التدريب** ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

17. أماني متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة (2013) : **مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ** ، ماهي للنشر و التوزيع ، الإسكندرية ، مصر .
18. أمين أنور الخولي وآخرون (1998) : **التربية الرياضية دليل معلم الفصل وطلاب التربية العلمية** ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
19. أندرو سيزلاقي ، مارك جي ولاس (1991): **السلوك التنظيمي و الأداء** ، ت جعفر أبو القاسم أحمد ، معهد الإدارة العامة ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .
20. أنيس ابراهيم و آخرون (1972) : **المعجم الوسيط** ، الجزء الثاني ، ط 2 ، دار إحياء التراث العربي ، بيروت ، لبنان.
21. بوفلجة غيات (2006): **التربية و التعليم بالجزائر** ، ط 2 ، دار الغرب للنشر والتوزيع، الجزائر .
22. تهاني عبد السلام محمد (1979) : **أسس الترويح و التربية الترويحية** ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر .
23. تهاني عبد السلام محمد (2001) : **الترويح و التربية الترويحية** ، ط 01 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
24. ثورندايك ، روبرت وهيجن ، إلزابيت (1991)، **القياس والتقويم في علم النفس والتربية** ،) ،ترجمة ، عبد الله الكيلاني وعبد الرحمن عدس ، مركز الكتب الأردني ، عمان.
25. جابر عبد الحميد جابر ، رشيد لبيب (1983) : **الأسس العامة للتدريس** ، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع ، لبنان .
26. حسن محمد حسان (2002) : **التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق** ، دار الهدى ، الجزائر .
27. حسين عبد الحميد رشوان (2003) : **أصول البحث العلمي** ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية، مصر .
28. حمدي علي الفرماوي ، رضا عبدالله (2008) : **الضغوط النفسية في مجال العمل و الحياة** ، ط 1 ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان، الأردن .
29. راجح أحمد عزت (1982) : **أصول علم النفس** ، ط 1، المكتب المصري الحديث للطباعة و النشر، القاهرة ، مصر .
30. رمضان قديح (2004) : **مبادئ الإرشاد و الصحة النفسية** ، مكتبة القادسية للنشر و التوزيع ، خان يونس ، فلسطين .
31. رونالدي ريجيو (1999) : **مدخل إلى علم النفس الصناعي و التنظيمي** ، ط 1، ترجمة ف. حلمي ، دار الشروق ، الأردن .
32. زكريا شربيني (1995) : **الإحصاء و تصميم التجاري في البحوث النفسية و التربوية** ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة، مصر .
33. زينب محمود شقير (1998) : **الشخصية السوية و المضطربة** ، ط 3 ، مكتبة النهضة المصرية للنشر و التوزيع ، مصر.
34. سيد محمد خيري (1997): **الإحصاء النفسي** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
35. شاهر أحمد (2008) : **دروس في التشريع المدرسي الجزائري** ، المدرسة العليا للأساتذة ، القبة، الجزائر .

36. شيلي تايلور (2008): **علم النفس الصحي** ، ط 1 ، ت : وسام درويش بريك ، فوزي شاكر طعمية داود ، دار الحامد للنشر و التوزيع ، عمان، الأردن.
37. صبحي قبلان ، ناجح ذيابات ، نايف الجبور ، نضال الغفري (2011) : **الرياضة للجميع** ، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .
38. صفاء عبد العزيز ، سلامة عبد العظيم (2007): **إدارة الفصل وتنمية المعلم** ، دار الجامعة الحديثة للنشر و التوزيع ، مصر.
39. صلاح الدين عبد الباقي (2004) : **السلوك الفعال في المنظمات** ، الدار الجامعية ، مصر .
40. صلاح محمد عبد الباقي (1999): **قضايا إدارية معاصرة** ، الدار الجامعية ، مصر .
41. طه عبد العظيم حسين ، سلامة عبد العظيم حسين (2006): **استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية** ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، الأردن .
42. طه فرج (1980): **سيكولوجية الشخصية المعوقة للإنتاج " دراسة ميدانية و نظرية " في التوافق المهني و الصحة النفسية** ، مكتبة الخانجي ، القاهرة ، مصر.
43. طه فرج (1992): **علم النفس الصناعي و التنظيمي** ، ط 7 ، دار المعارف ، مصر .
44. عاشور أحمد صقر (1983): **إدارة القوى العاملة " الأسس السلوكية و أدوات البحث التنظيمي "**، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
45. عايدين محمد عبد القادر (2001): **الإدارة المدرسية الحديثة** ، ط 1، دار الشروق للنشر و التوزيع ، الأردن .
46. عباس محمد عوض(2005): **دراسات في علم النفس الصناعي و المهني** ، دار المعرفة الجامعية ، مصر.
47. عبد الحميد الشاذلي (1999): **الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية** ، دار النشر و التوزيع، الإسكندرية، مصر.
48. عبد الرحمان محمد عيسوي(2003): **الاختبارات و المقاييس النفسية** ، منشأة المعارف ،الإسكندرية،مصر.
49. عبد الرحمن بن أحمد بن محمد هيجان (1998):**ضغوط العمل ، منهج شامل لدراسة الضغوط ــ مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها**، معهد الإدارة العامة ، الرياض، المملكة العربية السعودية .
50. عبد السلام مصطفى عبد السلام (2007): **أساسيات التدريس والتطوير المهني للمعلم** ، دار الجامعة الجديدة،الإسكندرية ، مصر .
51. عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005): **سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي**، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، القاهرة، مصر .
52. عبد الله قلي ، فضيلة حناش(2009): **التربية العامة،المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواهم** ،الحراش، الجزائر .
53. عبد المنعم الحنفي (1995): **موسوعة الطب النفسي**، مكتبة مدبولي ،القاهرة، مصر.
54. عبد المنعم المليجي (1971): **النمو النفسي** ، ط 4 ، دار الحديث، الإسكندرية، مصر.

55. عثمان يخلف (2001): **علم نفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة** ، ط 1 ، دار الثقافة للطباعة والنشر و التوزيع ، الدوحة، قطر.
56. عرار خالد حسني (2003): **التربية البدنية و الرياضية و علائقها النفسية** ، ط 1، مطبعة ابن خلدون ، طولكرم ، فلسطين .
57. عطيات محمد خطاب (1990) : **أوقات الفراغ و الترويح** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر.
58. علي صبري ، وشريت محمد (2004): **الصحة النفسية و التوافق النفسي** ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر.
59. علي عسكر (2000): **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها** ، ط 1 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة، مصر.
60. علي عسكر (2005): **الأسس النفسية و الاجتماعية للسلوك في مجال العمل** ، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع ،الكويت .
61. عمار الطيب كشرود (1995): **علم النفس الصناعي و التنظيمي الحديث** ، **مفاهيم و نظريات** ، ط 1، دار الكتاب الوطنية ، بنغازي، ليبيا .
62. عمر وصفي عقيلي (2005): **إدارة الموارد البشرية المعاصرة ــ بعد استراتيجي ــ** ، دار وائل للنشر و التوزيع ، عمان، الأردن .
63. عودة ملكاوي(1987) : **أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية** ، ط 5 ، مكتبة المنار الزرقاء ، الكويت .
64. عوض عباس (1996) : **الموجز في الصحة النفسية** ، ط 2 . دار المعارف ، مصر.
65. فؤاد البهي السيد (1979) : **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري** ، ط 3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
66. فاروق السيد عثمان (2001): **القلق و إدارة الضغوط النفسية** ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
67. فان دالين (1985) : **مناهج البحث في التربية و علم النفس** ، ت : محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر.
68. فريدة شنان ، مصطفى هجرسي (2009) : **المعجم التربوي** ، المركز الوطني للوثائق التربوية ، حسين داي، الجزائر
69. كامل محمد محمد عويضة (1996) : **علم النفس الصناعي** ، ط 1 ، دار الكتب العلمية ، بيروت، لبنان .
70. كمال درويش ، أمين الخولي (1990) : **أصول الترويح وأوقات الفراغ** ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
71. كمال درويش ، محمد الحماحمي(1997): **رؤية عصرية للترويح و أوقات الفراغ** ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
72. كمال مرسى (1988) : **المدخل إلى الصحة النفسية** ، ط 1 ، دار القلم للنشر و التوزيع ، مصر.
73. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008) : **الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية** ، دار صفاء للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن.

74. مجدي أحمد محمد عبد الله (2005) : **علم النفس الصناعي بين النظرية و التطبيق** ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر .
75. محسن علي عطية (2009) : **المناهج الحديثة وطرائق التدريس** ، دار المناهج للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن.
76. محمد أحمد النابلسي وآخرون (1991) : **الصدمة النفسية** ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان .
77. محمد حسن محمد حمادات (2007) : **السلوك التنظيمي والتحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية** ، دار حامد للنشر ، عمان، الأردن .
78. محمد سامي منير (2000) : **المدرس المثالي** ، ط 1، دار الغريب للطباعة والنشر و التوزيع ، مصر .
79. محمد صبحي حسين (1995): **القياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية** ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.
80. محمد محمد الحماحمي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998) : **الترويح بين النظرية و التطبيق** ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر .
81. محمود السيد أبو النيل (1984) : **الأمراض السيكوماتية** ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، مصر.
82. محمود العميان (2005): **السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال** ، دار وائل للنشر، عمان ،الأردن.
83. محمود فتحي عكاشة (1999): **علم النفس الصناعي** ، مطبعة الجمهورية ، الإسكندرية ، مصر .
84. مصطفى عبد السميع ، سهير محمد (2005) : **إعداد المعلم وتنميته وتدريبه** ، ط 1، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن .
85. مقدم عبد الحفيظ (1993) : **الإحصاء و القياس النفسي مع نماذج من المقاييس والاختبارات** ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر .
86. ميادة قرمان (2008) : **الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين** ، ط 1 ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، مصر .
87. نواف أحمد سمارة ، عبد السلام موسى العديلي (2008) : **مفاهيم ومصطلحات في العلوم التربوية** ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ،عمان ، الأردن .
88. نور بنت حسن عبد الحليم قاروت (2009) : **الترويح ، تعريفه ، أهميته ، حكمه** ، ط 1، دار الحافظ ، دمشق ، سوريا .
89. هناء أحمد شويخ (2007) : **أساليب تخفيض الضغوط الناتجة عن الأورام السرطانية** ، ط 1 ، أنتراك للطباعة والنشر و التوزيع ، الأردن.
90. وجيه محجوب جاسم (1985): **طرق البحث العلمي ومناهجه** ، مطبعة جامعة الموصل ، العراق .
91. ياسين رمضان (2007) : **علم النفس الرياضي** ، ط 1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
92. ياسين رمضان (2008) : **علم النفس الرياضي** ، ط 2 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن

- المجلات و الدوريات :

93. إبراهيم لطفي عبد الباسط (1994) : **عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين** ، مجلة مركز البحوث التربوية ، العدد 5 ، جامعة قطر .
94. الفاضل أحمد محمد (2002) : **لا يوجد قيادات للبرامج الترويحية** ، مجلة المعرفة ، المملكة العربية السعودية
95. المحبوب عبد الرحمن إبراهيم (1994) : **اتجاه طلاب وطالبات التربية في التخصصات العلمية والأدبية نحو مهنة التدريس** ، مجلة دراسات تربوية ، العراق.
96. الهاشمي لوكيا (2002) : **الضغط النفسي** ، مجلة أبحاث نفسية و تربوية ، العدد 60 ، قسنطينة ، الجزائر .
97. بارون خضر عباس (1999): **دراسة مقارنة بين الجنسين في الضغوط الناجمة عن أدوار العمل**، المجلة التربوية ،العدد52 ، جامعة الكويت ، الكويت
98. حمدي علي الفرماوي (1990) : **مستوى ضغط المعلم و علاقته ببعض المتغيرات** ، المجلة التربوية ، المجلد 3 ، العدد 10 ، جامعة عين شمس ، مركز دراسات الطفولة ، المؤتمر السنوي الثالث للطفل المصري .
99. خولة عزات القدومي، ياسر فارس خليل (2011, جانفي): **إدراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات**، المجلد التاسع عشر ، العدد الأول . مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، الأردن .
100. راشد العجمي (1999) : **الولاء التنظيمي و الرضا عن العمل** ، مجلة الملك عبد العزيز ، المجلد 13 ، العدد 1 ، جدة ، المملكة العربية السعودية.
101. رشاد دامنهوري ، (1996) : **بعض العوامل النفسية الاجتماعية ذات الصلة بالتوافق الدراسي ، دراسة مقارنة** ، مجلة علم النفس ، العدد 38 ، السنة العاشرة ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة ، مصر.
102. سعاد خيري كاظم (2009) : **برنامج ترويحي رياضي لطلاب كلية التربية الرياضية** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الرابع ، المجلد الثاني. جامعة بابل ، العراق .
103. شيماء علي الخميسي (2007): **السمات الشخصية و علاقتها بالضغوط المهنية** ، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الثاني ، المجلد السادس ، جامعة بابل ، العراق .
104. عبد الله الضريبي (2010):**أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 26 ، العدد 4 ، كلية التربية ، جامعة دمشق،سوريا.
105. عيسى محمد (2004): **التوافق المهني وعلاقته بالاحتراق النفسي لدى معلمات الرياض** ، المجلة التربوية ، جامعة الكويت .
106. محمد حمزة الزيودي (2007) : **مصادر الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التربية الخاصة في محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات** ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23 ، العدد 02 ، دمشق ، سوريا.
107. محمد محمد الحماحمي (1983) : **معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية و الهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة** ، مجلة البحوث التربوية ، مصر .
108. مها صبري حسن (2008) : **علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدة الممارسات وغير الممارسات للنشاط الرياضي** ، مجلة الفتح ، العدد 36 ، كلية التربية الأساسية ، جامعة ديالى ، العراق.

109. نظمي أبو مصطفى ، ياسر حسن الأشقر(2011) : **الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى المعلم الفلسطيني،** مجلة الجامعة الإسلامية ، المجلد 19 ، العدد 01 ، غزة ، فلسطين.
110. وزارة التربية الوطنية (2008) : **النشرة الرسمية للتربية الوطنية** ، الجزائر.
111. وزارة التربية الوطنية (2009) : **النشرة الرسمية للتربية الوطنية** ، الجزائر .

- الرسائل والأطروحات :

112. أحمد بن قلاوز تواتي (2008) : **السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى** ، معهد التربية البدنية والرياضية جامعة مستغانم, الجزائر.
113. إسماعيل طه، الطاف ياسين (2006) : **الضغوط المهنية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة الجامعة** ، بغداد ، العراق.
114. الدرويشي نجيب عباس (1424 هـ) : **الضغوط المهنية التي تواجه الصحفيين العاملين في الصحافة الرياضية** ، رسالة ماجيستير. كلية التربية ، جامعة الملك سعود, المملكة العربية السعودية.
115. الزعبي نزار محمد يوسف (2005) : **مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الثانوية لمحافظة إربد وعلاقتها بتقدير الذات** ، رسالة ماجيستير ، كلية التربية ، جامعة اليرموك.المملكة العربية السعودية .
116. السماري عبد الله (2006) : **التوافق المهني و علاقته بضغوط العمل في الأجهزة الأمنية** ، رسالة ماجيستير ، جامعة نايف للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية.الرياض ، المملكة العربية السعودية .
117. العبودي فاتح (2008) : **الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي** ، جامعة منتوري ، قسنطينة، الجزائر
118. آمال صلاح عبد الرحيم (2006) : **النشاط الترويحي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات**) ، جامعة الملك سعود) ، دمشق ، سوريا.
119. دليلة عيطور (1997) : **الضغط النفسي الاجتماعي لدى الممرضين** ، رسالة ماجيستير ، جامعة الجزائر ، الجزائر
120. سامي خليل فحجان (2010) : **التوافق المهني و المسؤولية الاجتماعية و علاقتهما بمرونة الأنا لدى معلمي التربية الخاصة** ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة .
121. سعيد المهنأ (2002) : **العلاقة بين التوافق المهني و الدافعية للإنجاز لدى موظفي جمارك مطار خالد الدولي بالرياض** ، رسالة ماجيستير ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، الرياض ، المملكة العربية السعودية.
122. سمية أبو موسى. (2008). **التوافق الزواجي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى المعاقين** ، رسالة ماجيستير ، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين.
123. شارف خوجة مليكة (2011): **مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين الجزائريين ــ دراسة مقارنة في المراحل التعليمية الثلاث (ابتدائي ، متوسط ، ثانوي**)، جامعة تيزي وزو، الجزائر .
124. عبد الإله بن أحمد الصلوي (2006): **معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية** ، كلية التربية ،جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية .
125. عثمان مريم (2010):**الضغوط المهنية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى أعوان الحماية المدنية** ، جامعة قسنطينة، الجزائر.

126. عثمان نجاح عبد الرحيم (1999): **التوافق المهني وعلاقته بموقع الضغط لدى مدرسي المرحلة الثانوية في اليمن** ، رسالة ماجيستير ،جامعة اليمن
127. فواز بن محمد صالح الشيخ (2009) : **التوافق المهني والمساندة الاجتماعية لدى عينة من العمال السعوديين العاملين في بعض المصانع بمحافظة جدة**، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
128. كوردلي مريم (2009) : **دور مركز التحكم وبعض المتغيرات الشخصية في تسيير ضغط مهنة التدريس ومصادره عند أساتذة التعليم الثانوي** ، رسالة ماجيستير في علم النفس الاجتماعي ، جامعة الجزائر، الجزائر .
129. ماطر عواد الحربي (2002): **مقارنة مستويات الضغط النفسي و القلق ونمط السلوك لدى الإداريين و غير الإداريين في مديريات الشؤون الصحية بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية** ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا ، الجامعة الأردنية ، الأردن .
130. ماهر عطوة الشافعي (2002) : **التوافق المهني للمرضيين للعاملين في المستشفيات الحكومية وعلاقتهم بسماتهم الشخصية** ، رسالة ماجيستير. كلية التربية ، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية ، غزة ، فلسطين .
131. مكناسي محمد (2007): **التوافق المهني وعلاقته بضغوط العمل لدى موظفي المؤسسات العقابية** ، رسالة ماجستير في علم النفس. قسم علم النفس ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، الجزائر .
132. منى محمد عثمان الجبلي (2006) : **المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة كلية الطب والعلوم الصحية بجامعة صنعاء** ، رسالة ماجيستير غير منشورة ، كلية الآداب ، جامعة صنعاء ، اليمن .

ثانيا : باللغة الأجنبية :

132 . Marc , Salamon. (2006). **vivre avec son stress**, Pasteur, Paris, France.
133 . PARLEBAS. P , CYFFERS.B. (1992). **statistique appliquée aux activités physiques et sportives** , publication INSEP, Paris, France.
134 . Pierluingi Graziani , joel Swendsen. (2005). **Le stress , émotion et stratégies d'adaptation**, Armand colin, France.

ثالثا : من الإنترنت :

135 . حسن مصطفى عبد المعطي(2007, نوفمبر 29) : **التوافق المهني لدى المعلمين و المعلمات بالمرحلة الابتدائية** ، الزقازيق ، مصر 21 أفريل, 2013 :Consulté le, sur www.shifa.ahlamontada.com:

ملخص البحث :

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية ، ومعرفة التأثير الإيجابي لممارسة هذه الأنشطة على التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية وانعكاس ذلك على الرفع من درجة التوافق المهني لديهم ، في ظل الظروف الصعبة التي يمر بها قطاع التربية في الآونة الأخيرة من احتجاجات وإضرابات بالإضافة إلى طبيعة المهنة الشاقة والمتعبة ، نظرا للأهداف السامية التي تحملها هذه الرسالة النبيلة في إعداد أجيال المستقبل وبناء الأمة .

ففرض الطالب الباحث أنه توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية وهذا للإجابة على التساؤل : هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية والتوافق المهني عند أساتذة التعليم المتوسط الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية مستعينا بعينة قدرت ب 304 أستاذا وأستاذة من متوسطات ولاية مستغانم ، اختيروا بالطريقة العشوائية ، حيث استخدم أداتين : مقياس الضغوط النفسية و مقياس التوافق المهني ، كما استخدم المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة ، واستعان بالوسائل الإحصائية التالية :

- النسب المئوية .
- المتوسطات الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- اختبار (ت) .
- معامل ارتباط بيرسون.

* تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)

حيث تحصل على النتائج التالية :

- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بمستوى ضغوط منخفض أما غير الممارسين لهذه الأنشطة فيتميزون بمستوى مرتفع من هذه الضغوط .
- يتميز أساتذة التعليم المتوسط الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية بدرجة مرتفعة من التوافق المهني في حين يتميز غير الممارسين بدرجة منخفضة من التوافق المهني .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح غير الممارسين .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في درجة التوافق المهني بين الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية لصالح الممارسين .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوط النفسية والتوافق المهني لدى غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضيـــة .

الكلمات المفتاحية :

الضغوط النفسية ــ التوافق المهني ــ الأساتذة ــ التعليم المتوسط ــ الممارسين ــ الأنشطة ــ الترويح ــ الأنشطة الترويحية الرياضية.